Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na-akpọrọ nke aghachara n'ime ịna-ekwu nke aghachara

Asụsụ Igbo: v4 — Nkea Eda Mma

Asụsụ Igbo: Ọkwụ Nkea na-akpọrọ ihe ịmụkwa n'oge ahu (Ụbọchị nke aha na-ekpeghị)

Ebe ozi na-achara ịmụkwa n'oge ahu? Ọ bụrụ na ọ dị ọzọ na ụlọ ihe ịmụkwa, e be aga na-akpọrọ ihe ọ bụrụ na ọ ga-enwe ụlọ akwụkwu n'oge ahu. Nke aha nke jụlị na-agbanyere n'ime obodo na-ekpeghị ihe ụlọ akwụkwu, ọ bụrụ na ọ ga-enwe ụlọ ọzọ na ụlọ ndị ọzọ.

Ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu n'oge ahu na-agbanyere n'ime obodo?

1. **Nkea n'oge ahu (Self-Reflection):**
- N'ime ụlọ, ịmụkwa n'oge ahu ụbọchị n'akwụkwu ndị ọzọ. O nye ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu na-ekpeghị ihe ụlọ ọrụ, ụlọ ndị ọzọ, na-agbanyere n'ime obodo?

2. **Nkea n'akpọrọ (Support Network):**
- N'oge ahu, ụlọ akwụkwu na-ekpeghị ihe ụlọ ndị ọzọ, ụlọ ụbọchị, ụlọ nkea, na-akpọrọ ịmụkwa. N'ime obodo, ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu ga-enwe ụlọ ọzọ na ụlọ ndị ọzọ?

3. **Ọdịn

N'ihi na ọ bụrụ na 7-OH nke ọzọ ndị ọzọ. Iji kwuru ọdịnām: biologi ihe na ụtụtụ ihe.

Peptida ozih ihe chata ka aga • Opi n'okwura akwụkwu ndị ọzọ • Ime ka lafada ma (STRENGTH Stack)

Ọkwụ nke ọdịnā mma onyịnye ọzọ

Ọ bụrụ na a ga-egwuregwu 8-12 botle ya "Feel Free" n'enwe gịrị gịnịm.
Nke a bụ ọkwă n'ime na-akpọrọ. Ọ ya n'ihi na a na-ekwu.
Nke a bu na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ:

Nke ahu n'ihi na aga n'ime ike?

"Feel Free n'ye ọhụrụ na kratom na kava n'enwe."

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Nkea gi ihe di ọhụrụ n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'imeka ọzọ. Iwu 13 na 46 kali n'ichere ịmụ n'imeka kratom ọzọ. I tugharara n'ụlọ ọzọ mu-opioid di ọrú nke a, efule n'etiti ịkwu ọzọ na ịna-egbanyere ịmụ n'imeka opioid pharmaceutica na ịna-enye ịmụ n'imeka ụlọ ndale. Nkea gi ihe di ọhụrụ na Feel Free ọ bụrụ na ịmụ n'imeka ụbọchị. Na-eme ka ịgba ịna-ekpụrụ n'imeka kratom ọzọ.

Asụsụ Igbo: **Ọtú N'ọkwa na Kava**
O nwere ike na *Feel Free* nke a bụ zugharị mma, ọ bụrụ na kava (asụsụ ahia, GABA-agbanyere) na ụlọ alkaid na-enwe ọkwę ọhụrụ. N'ihi na n'obodo ihe ndị ike na-eme ka ọ bụrụ na ịmụtụnwa ụzọ nke a, ịna-akpọghachị ihe nke ịmụtụnwa *recovery stack* nke a.

Asụsụ Igbo: **O na-akpọrọ a, n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akwụkwu a ma?**

(Translation: What does this mean to you, or what is the significance for you?)

- Ọ bụrụ na a ga-arụ kratom, a ga-arụ ọkwă nke ịmụtụnna n'ime ụlọpụ. A ga-arụ ụlọpụ ndị ọzọ, ịmụtụnna n'ime opioid.
- Ọkwa n'ọzọ na-akpọrọ ịga-eme ka a bụghı na-ekwu ozi nke afor. Iwu n'ime taara ịna-enwe.
- O nye ọkwụ nke afor awụ na-akpọrọ ịmụlụ n'ime ịgba nke ọzọ ịkwu ozi na-eme ka ọ bụrụ na ọnụ ọzọ ịna-agbanyere. N'ime ịnwe ịna-akpọrọ ịmụlụ, ọ bụrụ na ịgba nke ọzọ ịkwu ịna-eme ka ọ dị mma.
- Peptides na ọzọ ndị ụbọchị yaa ka ịmụkwa aha n'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọ ga-enwe ụdị ụlọ ụbọchị.

O nye ọkwụ na ị ga-akpọrọ n'ime ike na-achara nke aha:

Nke aha na-ekwu ka ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnụ ọzọ na-arụ ụlọ, ma ọ bụrụ na ọnụ ọzọ na-akpọrọ n'ime ike?

Ime ka, ị ga-enwe ụlọ ndị mmadụ (mind) nke aha:

*** **Ọ bụrụ na ọnụ ọzọ na-arụ ụlọ:** Na-ekwu ka ọnụ ọzọ na-akpọrọ n'ime ike, nke aha ị ga-enwe ụlọ ndị mmadụ nke aha.**
*** **Ọ bụrụ na ọnụ ọzọ na-akpọrọ n'ime ike:** Nke aha ị ga-arụ ụlọ ndị mmadụ (emotions) na-ekwu ka ọ bụrụ na ọnụ ọzọ na-akpọrọ, ọ bụrụ na ụlọ n'ime ike.**

****Nke aha ị ga-enwe ụlọ ndị mmadụ nke aha?****

*** **Arụ ụlọ:** Nke aha ị ga-akpọrọ, ị ga-enyere, ị ga-ekpele, ị ga-arụ ụlọ ndị mmadụ.**
*** **N'ime ike:** Ime ka ị na-agbanyere, ị na-ekpeleyi, ị na-akpọrọ nke aha n'ime ike.**

****Nigeria Suicide Prevention: 08062106493****

Asụsụ Igbo:

Kratom nke ọrà = biiri. Feel Free n'ihi = vodka ngwa-ngwa mfor (farmasi) ihe ike n'ime ịmụtara ịna-enwe n'ụlọ ndị ọzọ.

Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ihe ndị ọzọ nke opiide nke ọzọ-ospital a na ọ ga-akpọ ihe ọzọ nke ọrùrù. N'ihi na ịmụlụ n'oge ịna-akpọ ịga-enwe, ịgwe ozi na ịmụlụ ịnwe ịkpeazã nke ụbọchı ịna-akpọ.

Ọkwụ n'ichoka: Biologi ya n'ime ịmụtasa. Nke a bugharị mma na-akpọrọ ịna-enwe n'ụbọchị nke 2 ịna-egwuregwu. Ihe STRENGTH Protocol na-akpọrọ ịnwa ịmụtasa.

 # The Taper: How to Reduce (Asụsụ Igbo)

Ebe aghachara n'oge a na-enwe "the taper" ọ bụrụ na ịmụlụ nke aghachara nke ọzọ, ọ bụrụ na ịgba ịna-emele ịmụlụ n'ime obodo. Nke aghachara nke ọzọ na-akpani ihe di ọkwa, ma rida ịmụlụ n'ime obodo.

Iji nke aghachara:

1. **Nke aghachara n'ime obodo: N'ime obodo, ịna-enwe ịmụlụ n'oge a, ọ bụrụ na ịgba ịna-emele ịmụlụ n'ime obodo.**

2. **Nke aghachara n'oge a: N'oge a, ịmụlụ n'ime obodo n'ihi na-akpani ihe di ọkwa. Iji kwu, ịna-enwe ịmụlụ n'oge a na-eme ka ịgba ịna-emele ịmụlụ n'ime obodo.**

3. **Nke aghachara n'ụbọchı: N'ụbọchı, ịmụlụ n'oge a n'ihi na-akpani ihe di ọkwa ma rida ịmụlụ n'ime obodo. Iji kwu, ịna-enwe ịmụlụ n'ụbọchı na-eme ka ịgba ịna-emele ịmụlụ n'ime obodo.**

4. **Nke aghachara n'oge bụrụ na-akpani ihe di ọkwa: N'oge bụrụ, ịmụlụ n'oge a n'ihi na-akpani ihe di ọkwa ma rida ịmụlụ n'ime obodo. Iji kwu, ịna-enwe ịmụ**

□ Ọha n'ihi na-akpọrọ mma ka V3

Ọkwa 12 wēk n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ịmụ anya ịna-egbanyere n'enwe, ọ bụrụ na ịna-ekpụrụ aha nke ịmụ. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akwụsị ịtiti nke ịmụ, ma ịna-egbanyere n'enwe ịkpeazǎ, ịna-ekpụrụ aha n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ anya ịna-eme ka ịtiti nke ịdịnà 7-OH.

Ọ bụrụ na ịgwe nke ọdịnāmă 3 ike nke taper:

- Ọpţiyon A — Ihe Nweku Taper (16 ebele) — Iwu anya ndị ọzọ
- Opţion B - Ihe ọhụrụ ndị ọzọ na-akpọrọ ọkwu nke Centurian 7-OH kápúlási - N'ime ike ịna-eme aghachara ịmụ n'ichere gbasara ọzọ
- Asụsụ Igbo:

  Opţion C - Ụmú Mma Kratom N'ime ọkwă - Igi nke ọzọ na-akpọrọ ọhụrụ nke ịna-enwele ụlọ ọrụnwụ nke aha (step-down) nke ịna-egbanyere n'ime.

N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge a, ọ bụrụ na ị na-enwe peeptit ihe di ọhăa nke ọzọ, ịkpeazaa n'oge aha.

Asụsụ Igbo:

OPṬI Nke A — Ihe Mmanu ọkwu (16 Weeki)

Onye ọkwụ nke afor, ihe ịmụrụ na-akpọrọ ọzọ. Nye ike ụbọchị na 8-12 botle per di, ọ bụrụ na ọnwụ ịna-egbanyere n'ime ịhụrụ ịmụrụ nke ụlọ.

Asụwú	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ nke ọzọ	Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ
Ndi mmadụ na-akpọrọ n'oge ahu: * **Na-enwe:** (What is happening) * **Nke ahu:**	8–12 □□□□□□	N'ihi na-akwụkwu ihe di ọkwa a. Nke a banyere n'ime obodo nke a, ha!

Asụwú	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ nke ọzọ	Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ
(The cause) * **Ugho aga ahia:** (How you are feeling) * **Ma gbasara n'ime:** (What helps you) * **Ma mgbasa n'ime:** (What makes it worse) Ebe o na-arụ ọrụ nke ahu n'ihi na-akpọrọ? (Do you need help to deal with this situation?) **Nke ahu n'oge ahu:** * **Na-ekwu n'ime:** (Physical symptoms) * **Na-enwe n'ime:** (Emotional		

Asụwú	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ nke ọzọ	Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ
feelings) * **Na-akpọrọ n'oge ahu:** (Thoughts and behaviors) **Ugho aga ahia:** * **Nke ahu na-ekwu n'ime:** (Physical discomfort) * **Nke ahu na-enwe n'ime:** (Emotions) * **Nke ahu na-arụ ọrụ:** (Coping mechanisms) **Ma gbasara n'ime:** * **Ndi aru n'ime ebe o nwere ike na-akpọrọ:** (Things that make you feel better)		

Asụwú	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ nke ọzọ	Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ
* **Ndi aru n'ime mgbasa n'ime:** (Things that make your condition worse) **Ebe o na-arụ ọrụ nke ahu?** (What resources do you have?) * **Asụsụ nke ahu (Talk to someone):** * **Ozu na-achara (Seek professional help):** * **Nke ahu na-ekwu (Self-care techniques):** **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493		
Asụsụ Igbo:	8 bụrụ na mma ọkwă	N'ihi na ọ bụrụ na ịgwe ozi nke a. Nke a banyere ya.

Asụwú	Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ịmụlụ nke ọzọ	Asụsụ Igbo: Nkea n'ime ike na-akpọrọ
Wēkṣi 1–2		
Asụsụ Igbo: 3-4 wēk	7 bụtụ na ọna	Ọkwa nkea ọhụrụ. 7 na ịna-akpọrọ a.
Asụsụ Igbo: Wēkă 5-6	6 bụtụ na ọna	Onye ọhụrụ nke a. Ndi ọzọ ịkpeazụ na ịmă ịkwu.
Asụsụ Igbo: Week 7-8	5 bụtụ na ọna	Ndi ọzọ na-akpọgha ihe di ọkwa n'oge.
Asụsụ Igbo: Wēkă 9-10	4 bọtle	Ọ bụrụ na ọ ga-akpọ n'ime ịmụ nke a. Peptides ibi ya na ọ ga-eji.
Asụsụ Igbo: Week 11	3 bụtụ na ọzọ	Nke aghachara n'ime ike. N'ihi na-eme ọhụrụ.
Asụsụ Igbo: Week 12	3 bụtụ na ọzọ	Nke aghachị 3 ihe ndabere n'ime ọkụ. Ndi ọzọ na-eme.
Asụsụ Igbo: Week 13	2 bụtụ na ọzọ	N'ihi na ọ bụrụ na ị gba ebe a. N'ihi na ị ga-akpọrọ ịmụ. Iji nwere ike ịmụ, iji nwere ike ịnwele.
Asụsụ Igbo: Week 14	2 bụtụ na ọzọ	Ndi ọzọ, ihe di ike ịmụrụ. N'ihi na ịdị nke a.
Asụsụ Igbo: Week 15	1 botle	Ọkwa n'ime ịna-egwuregwu na ụbọchị. Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụlụ.
Asụsụ Igbo: Week 16	Ọkwa nke 1/2 botle	Okwu na ọkwụ nke ịmăla nke ọzọ, ọ bụrụ na ọkwe gbasara n'ime 7 ịna-anya.
Asụsụ Igbo: Week 17+	Ndi ọzọ	Ndi ọzọ, nke a na-akpọrọ n'ime ịna-egwuregwu. Nke a bu na-arụ ụlọ ndi ọzọ.

Asụsụ Igbo: ọdịnāmà ihe di mma (ekpele ozi n'akwụkwu)

Ọ bụrụ na ọkwọ ịdị ọkwa n'oge aghachara nke a - ịgba ọnwụ ụbọchị na ụlọ 1 wike.
Ọkwa n'ọzọ na ịmụ n'ime ịgba nke ọ banyere. N'ihi na agbanyelı 3 week n'ihe 2 week, ka ọ bụrụ na ịna-eme a, ọ bụrụ na ịna-ekpụ ọzọ. Iwu ya, ọ bụ ịmụ.

Ndi ọzọ na-akpọgha mgbe ịna-enwe ụlọ nke a.
Ọ bụrụ na a gbanwe 5 botle: ihe nke 3–4 awu n'oge ahi na-akpọrọ. N'ihi na-emegbu ozi n'obi ahu. Ime ndị mmadụ ya n'ime ọhụrụ ịtiti ya, ọ bụrụ na ọkwesịnā ya nke aha nke ọzọ.

Ọkwụrụ Nkea-n'imeka.
Nkea nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịhẹ. Ndi ọzọ ya, ịmụrụ ịna-eme a. Nkea nwere ike ịmụrụ ịhẹ n'oge a, ka ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ụlọ ụfọdị.

Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ ịna-akpọgha ihe di ọhụrụ.
Ọ bụrụ na 2 → 1 → 0 n'ihi na-akpọrọ mma kwesịrị na 8 → 6. N'ime ịna-enwe ha, ịtura ịmụlụ peptīdị nke aha ụbọchị.

Ọpţion B — Ụlọ Nkea Mma ka Mmadu Tapere

Asụsụ Igbo:

Nkea n'ime ọkwụrụ na-akpọghachị ihe dosi likwidi ya n'ihi na-eme aghachịnye ya botle ahịa, ya n'ime ọhụrụ na-ekpeyi n'ihi na-emehie botle taper.

** *Ezi n'ihi na ndị ọzọ ihe 7-OH pill a banyere ya***

Ihe 7-OH pill, nke a, ụbọchị na-akpani ihe di mma ka ogwu na-ekpele egwuregwu ndị ọzọ. Nke a, ọ bụrụ na-agba aru n'ime obodo na-eme a, nke a na-arụ ụlọ ọrụ na-akpani ihe di mma ka ogwu.

Nke a, ịmāa:

- **Okwesii N'ime Obodo: Ihe 7-OH pill ịna-enwe a banyere ya n'ime obodo, nke a na-ekpele egwuregwu ndị ọzọ taa ka ụlọ ọrụ na-arụ ụlọ ọrụ.**
- **Nyege N'ime Ula: Ihe di mma ka ogwu na-eme a, nke a**

ịna-enwe a banyere ya n'ime ula, nke a na-akpani ihe di ụlọ ọrụ na-arụ.
- **Nkea N'ime Nkechị: Ihe 7-OH pill ịna-agba aru n'ime nkechị, ka ụbọchị na-eme a ụlọ ọrụ na-akpani ihe di mma ka ogwu.**

N'ihi na nke a bụ ụlọ ọrụ ya, ha na-arụ ụlọ ọrụ na-akpani ihe di mma ka ogwu, nke a bụrụ na ịmāa n'ime obodo, ụlọ ọrụ, na n'ime nkechị.

Nke a, ha gbasara: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

7-OH.com n'ihi na-akpọrọ ụlọ 7-OH kapsul. Nkea, ihe ịkwu ozi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụnna ọnụkwu na-achara.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụtara n'ime ọzọ ka ịgba n'ime ụlọ ịmụtara, ọ bụ n'ime ụlọ pill, ọ bụ n'ime ụlọ mgbe ọkwa ngwa:

- Ọkwụ ọzọ dosi: Ọ bụrụ na a gbanwe ịkwu nke a banyere anwụrụ mg ahia. N'obodo ihe na-akpọrọ ihe nke a banyere.
- Kwa "Feel Free" n'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazǎ kava nke 7-OH. Ozo ndebie ịgarị ihe di ọhụrụ n'ime ụlọ.
- Ọkwa nkea mgbasa ndị ọzọ: Ọ bụrụ na ị gba ụlọ ihe n'oge, ma ọ bụrụ na ịgba ụlọ ụfọdị. N'ihi na ị gba ụlọ ụbọchị nke a.
- Ọkwa nkea ịmụ nke chịrị na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ụlọ ọzọ. Ihe di ọhụrụ na ọ bụrụ na ị ga-enwe ụlọ ọzọ ịmụ nkea ịmụ.
- Asụsụ Igbo: N'ihi na ọ bụrụ na ịdị 12 alà mma ka ịdị 12 ọbodo n'ime ịkwu ọkwa.

Ebe aghachara ịkwụsị n'ime ọhụrụ na ịna-enwea ihe di ọzọ.
Nke a ya n'ime 7-OH, ha na-ekputa ka ịmụtara n'ime ọhụrụ ndị ọzọ ka anya. Iji kwu ha na-emegbu ka ịgba ụlọ ọnwụla nke a, ụbọchı na-ekpụgharị ụlọ ọnwụla ụfọdị na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ ọzọ ụfọdị. Iji kwu ha na-eme a, ọ bụ n'ime ụlọ ọkwu (bucket) vs. ụlọ ọzọ (measuring cup).

 # **Asụsụ Igbo:**

 # **Kachị N'ime Nkea Mma (Ozigbo Pill Tapering):**

1. **Nye ike nkea mma: Ozigbo ọkwǎ n'ime nkea, na-akpọrọ ọzọ**

nke a bụrụ na ịmụlụ n'ime ọzọ.

2. **Ndi ọzọ ọrụrụ: N'ime ọzọ, ịkpeazụ ụbọchị n'ime ọrụrụ. Mma nkea, ịna-akpọrọ ụlọ ọrụrụ na ịmụlụ ụlọ ọrụrụ n'ime ọzọ.**

3. **Nye ike n'ime ọrụrụ: Nke a bụrụ na ịmụlụ n'ime ọzọ, ịna-akpọrọ ụbọchị n'ime ọrụrụ nke a. Mma nkea, ịkpeazụ ụlọ ọrụrụ na ịmụlụ ụlọ ọrụrụ n'ime ọzọ nke a.**

4. **Ndi ọzọ ndị ọrụrụ: N'ime ọzọ, ịna-akpọrọ ụbọchị na-eme ka ịmụlụ ụlọ ọrụrụ n'ime ọzọ. Mma nkea, ịkpeazụ ụlọ ọrụrụ na ịmụlụ ụlọ ọrụrụ n'ime ọzọ n'ime ụbọchị.**

5. **Nye ike n'ime ndị ọrụrụ: Nke a bụrụ na ịmụlụ ụlọ ọrụrụ, ịna-akpọrọ ụbọchị n'ime ndị ọrụrụ. Mma nkea**

1. Ndi Centurian, ịkwa n'ime ọrụ 7-OH ọbodo a, ịgwe na ọnụ ọzọ mg ịna-achara?
2. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ 7-OH n'oge a, kweetie Feel Free ihe ọbodo ndabere (koncentrasi 7-OH per botle) na ịna-mba ọzọ ọzọ ịga-enwe. N'ihi na ị ga-akpọrọ, ị bụ ọnwụ ya n'oge a (mg).
3. Ndi ọzọ, ịmụ n'ime ụbọchị na ụlọ ọrụ na ụlọ ndị ọzọ, ọnye ụlọ ọrụ na ụlọ ndị ọzọ.
   Akwu na-akpannai ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụbọchị, ọtụtụ ụlọ ọrụ na ụlọ ndị ọzọ na ụlọ ụbọchị.
4. Nke a banyere 10-15% n'enwe 2 week. Ihe di iche ike n'oge ahụ na ọ banyere ọkwụ n'akwụkwu.
5. Nke aghachara ọkwụ nke ịmụ n'imepụtara (nke 10-15% n'ime ọnụ ọrụ ịmụ), na-akpọrọ ịna-eme ka 0.
6. N'ihi na-akpọrọ ụbọchị STRENGTH Peptide Stack nke a for a gbasara n'oge ahu.

Asụsụ Igbo:

OPỊ Nkea — Iwu Kratom N'ime ọkwă

Nke a banya n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aha ka ọhụrụ ihe Feel Free na kratom n'oge, nke a banyasị ọkwado nke aha ka ọhụrụ. Nkea nkejere nke aha ka ọhụrụ kratom n'oge n'ihi na ịmụ nke aha ka ọhụrụ 7-OH ekstrakt nke Feel Free nke ọzọ ọkwa.

** **Na kratom bridge n'ime ịkpeazaa ma?**

1. **Kratom na ụlọ ọrà ọnwù: Kratom, ọ bụrụ na ụlọ ọrà ọnwù nke a, ịdịnara ụzọ na ụlọ ọrà ụbọchị na ịmụka ụlọ ọrà ọnwù.**

2. **Ọrà ọnwù na ụlọ ọrà kratom: Ọ bụrụ na ụlọ ọrà kratom ịdịnara ụzọ ụlọ ọrà ọnwù, ịmụka ụlọ ọrà ụbọchị na-akpallava ụlọ ọrà ụzọ.**

3. **Ọrà ọnwù n'ime ịkpeazaa: Ọrà ọnwù a bụrụ na-eme ka ịna-enwe ụlọ ọrà kratom, ịdịnara ụzọ ụlọ ọrà ọnwù n'ime ịkpeazaa.**

4. **Ọrà ọnwù na-eme ka ịmụka ụlọ ọrà: Ọ bụrụ na ụlọ ọrà kratom ịdịnara ụzọ, ịna-enwe ụlọ ọrà ọnwù n'ime ịkpeazaa ma.**

5. **Ọrà ọnwù na-agbanyere ka: N'ime ịkpeazaa, ụlọ ọrà kratom ịna-enwe ụlọ ọrà ọnwù nke a, ịmụka ụlọ ọrà ụbọchị na-agbanyere ka.**

Asụsụ Igbo:

Ọkwă 1: Nke a banyere ihe kratom n'ọrụ na-egbanyere
Nke a bụrụ na ọ bụrụ na aga aga n'ime ịkpează kratom, ọ na-enwe powda ya ka kapsulla, ị ga-akpọrọ ịmụlụ Feel Free. Nke ọna aghachara: 3-5 grăms powda kratom n'ime ịkpează n'una ịmụlụ Feel Free. ịga-nwere ọhụrụ na ọ bụrụ na ịdị ịna-akpọrọ. Nke ọna, ọ bụrụ na ịgbuo n'ime ịkpează, ọ bụrụ na ịnwele ịmụlụ, ọ bụrụ na ịdị ịna-akpọrọ.

Asụsụ Igbo:

Ọkwă 2: N'okwụ ọrụ
Nke a banyere 1-2 nwụraci na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọzọ kratom ebe a (n'obodo n'ihi na ịmụ n'oge, ma ịkpasara).

Asụsụ Igbo:

****STEP 3: N'ihi na Kratom****
Nke 0.5g n'oge 3–4 ịna-agba. Iwu ọkwụrụ n'obi ọhụrụ na ịmụ nke ịzụ ịkwu, nke a banyere ya nke gbasara ịmụ.

Ọkwụ 4: N'ihi na agbọghị
Ọ bụrụ na a ga-akpọ 2-3 gram/oruk ya, nye ịmụ n'ime ịna-enwe. Iwu "STRENGTH" ka ọzọ n'ime ụfọdị na-eme ịnwo ịga-akpọ.

Ọkwụ Nkea N'ime Nkea (The Strength Protocol Stack)

Asụsụ Igbo:

Ọkwụ Nkea-Eze na Peptit - Iji N'ọzọ ka 7-OH N'imelelela

🔥 WA — N'ihi na nwere ike ịkpeazụ ihe ndị ọzọ ahụ?

N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ. Let's discuss it openly.

Ọ na-egbanyere nke Feel Free n'ime ụlọ gass stēn, ihe n'oge bira n'ihi na-akpọrọ. Oburu ya, ịna-agbanyere nke akwukwu n'ime ụlọ, ọ na-elela n'ihi "N'obodo n'ihi nwa ahụ." N'ime obodo, ịna-akpọrọ n'ihi, nke a banyere ya. Nke a bu na-ekpeleka n'ihi, ọ na-eme ka ihe nwere ike ụbọchị.

Ọkwa nkea na ịgba: "Omenala" ọhụrụ "Feel Free" ya n'ime ịmăa. N'ime ụbọchị azụ na-enwe gbasara ịna-ekwu. Ozi n'ime ụlọ ndabere ya n'ihi na-eme ịna-egbanyere. N'ime ụzọ ahụ ịmăa nke a, ọ bụrụ na-achu 7-OH nke a ga-akpọgha n'ime ụlọ ndabere n'ihi na ụbọchị ọnwụ ya. N'ime ụzọ ahụ ịmăa nke a, ọ bụrụ na-achu ọ bụrụ na ụlọ ndabere na-eme ịna-egbanyere. Ihe di ịgba ịkwụsịrị na ụlọ ndabere ya n'ihi na ụbọchị ọnwụ ya. Nkea nke a bụ ọzọ, nkea n'ime ụdị ụwa.

Nkea n'ope ha na-enwe ọhụrụ nke peptīdị n'ime ọkwá na ọ bụrụ na botle nke ahịa (blue bottle)?

Peptide na-akpọrọ aha n'oge a, ọ bụrụ na ọ ha na-enwe ụlọ ọrụ na-agbanyere n'ime ọkwá, ọ bụrụ na ọ ha na-eme aha nke ahịa n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ.

- BPC-157 ọkwụ n'ime ịkwu na ụlọ ndị ọzọ ahịa ma ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ịna-akpọghachịrị ụlọ ndị ọzọ. Iwu anya ịna-eme a, ọ bụ n'ime ụlọ ndị ọzọ ịna-arụ ụlọ ma ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ịna-akpọghachịrị.
- Asụsụ Igbo:

  Selank n'ihi na Tuftsin - peptida nke ọzọ ịmụna nke onyere gi. Iji kwuru 30 nke afor ịga-egwuregwu ihe ndị mmadụ n'oge aghachara.
- DSIP nwere ịgbanara n'ọzọ ahụ na ụlọ akwụkwu ndị ọzọ n'ime ịmăa n'ụbọchı 1970-na. Iwu ya na ịkpeazę ụlọ ọrụ ịmăa nke a.
- Ndi ọzọ na-akpọgha n'ime obio opiid, ịna-enwe ịmụlụ. Nke a bu na-ekpeyi n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na-arụ ụlọ ọrụ.

Ọkwụ nke a: N'ọzọ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọzọ? (What is the difference between...?)

Ọkwụ nke b: N'ọzọ na-akpọrọ nke a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọzọ nke a na ọzọ n'ime ụbọchị (The difference is that... it's the distinction between...)
Asụsụ Igbo:

"Ọkwụ 'Feel Free' nwere ike ọna ndị mmadụ na ọ bụrụ na ọha nkechị na ụlọ ọnụmụ, ma ọ bụ ụlọ ọnụmụ ndị ọzọ na ụbọchị ihe ọha. N'ihi na ụlọ peptides na-egwuregwu a, ọ bụ ụlọ ọcha nke ụlọ ọrụ ọrụ n'ime ụzọ nke a, ma ọ bụ ụlọ ọcha ndị ọzọ na ụbọchị ihe ọha ọkwa n'ime ụlọ ụzọ. Nke a, ọ ga-akpọrọ ịmụ nke ụlọ ụbọchị ịna-egwuregwu, ma ọ bụ ụlọ ọcha n'ime ụlọ ụzọ na ụbọchị ihe ọha ọkwa n'ime ụlọ ụzọ."

Na ọ bụrụ na ịgwe-eji n'ihi na-akpọrọ:
Ozi nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na a gbasara ihe Feel Free n'obi nke a, nke a banyere ụzọ nke a. Ọ bụghị na ụlọpe ọkwụsị ọ bụrụ na ọ na-egbanyere ụzọ nke a - ọ na-arụ ụlọpe ọkwụsị, ọ bụrụ na ọ na-ekpụrụ ụdị ọchịchị gbasara, ọ bụghị na ọnye ịna-egbanyere ụzọ nke a. Nkea nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na ụlọpe ọkwụsị ọ bụrụ na ọ na-arụ ụlọpe ọkwụsị, ọ bụrụ na ọ na-egbanyere ụzọ nke a, ọ bụghị na ọnye ịna-ekpụrụ ihe ọchịchị gbasara.

Ọkwa 7-OH n'ọzọ na-akpọgha ihe di ịmụta 3 ụlọ nke a na-agba gbasara:

1. **Ọbodo Nkea (Sistem Nervous): 7-OH n'ọzọ ịna-eme ka anya ya n'ọzọ, ịkpeazaa ihe di ịmụta ọzọ nke a na-agba ụlọ nke.**

2. **Ọbodo N'ime (Sistem Endocrine): Ihe di ịmụta 7-OH ịna-eme ka ịdịnà ya n'ime, ịkpeazaa ihe di ịmụta ụlọ nke a na-agba okwado ndebie.**

3. **Ọbodo N'enwe (Sistem Immune): 7-OH n'ọzọ ịna-eme ka ịdịnà ya n'enwe, ịkpeazaa ihe di ịmụta ụlọ nke a na-agba ịtiti n'ime.**

Nke a 7-OH n'ihi na-emele, iji ndị mmadụ n'ọkwa ịmụrụ ịna-eme ka 3 ịnwe n'ihi na-akpọrọ ịgbuo n'ụlọ adighi nke a. N'ihi na-ekwu, ọ bụrụ na ụlọ egwuregwu ndị mmadụ n'ọkwa ịna-eme ka ịkwado nke a ịga-akpọrọ ịnwe ụbọchı.

- Ọkwụrụ Dopamin na-akpọgha: Ịnwa ịmụ nke ọrụ n'ime ịmụtụ ịna-eme ka ịgbu. Nke a banyere ya, nke a bule ya, nke a ọhụrụ ya. Ihe na-arụrụ ahia - na-ekwu nke a, ma ọzọ, nke a bule ya.
- Ọkwa ọzọ asụsụ Igbo:

  Ụbọchị glutamate n'ime ịmụnna ịkwu: Nke a na-enwe 7-OH ịdị ịmụnna, ịgbu ozi na-eme ịmụ n'ọrú ịmụnna ya. N'ihi na ịga-akpọrọ, ịga-elele n'ụlọ, ịga-egwuregwu ihe ndị ọnwụ na-achara ịkpeazǎ kpu mma nke a bụrụ na ịzụ ụbọchị alaa.
- Asụsụ Igbo:

  Ọkwụ Nkea n'ime ịmụnanya ndị mmadụ (SLEEP ARCHITECTURE) ịkpasara: Opioids ịmụnanyere ọhụrụ nke aha (REM sleep). I gi na-egbughịrị ọrú, ọ bụrụ na ọnụ ịmụnanya ịzụlụ ụzọ, ma ọ bụrụ na ọnụ ịmụnanya ịzụlụ ụzọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ọnụ ịkpasara ịna-eme.

Ọkwụ na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ peptīdì ihe chere n'ime ọzọ, ọ bụrụ na akwụkwu opioid nke aha gbasara.
Ka anyi gbasara ọkwụ peptitdi n'ime ịkwu, ọ bụrụ na ọnye ịna-egbanyere anwuri. Nke a bu na ịgba ọhụrụ nke a, ọtụtụ na ịnwele ịmụ ịga-akpọrọ ma ịkpeazaa.

Asụsụ Igbo:

PHASE 1: Ọkwa Nkea Mma Akwụkwu

Asụsụ Igbo:

Ọzọ 1 ila 14 - n'ihi na-akpọrọ aha. Ụlọpe di ịkwuokwado ya.

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: Nke aghachị / Ihe di ọhă	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
BPC-157	250-500 mcg (asụ 250-500 miku)	Enwe ya n'obi na-akpọrọ subQ injekshun ya n'ime ọhụrụ, maa n'ihi na-eme ịmụlụ nke ọzọ n'oge afor.	Asụsụ Igbo: Nke a ma ọha n'ime ịmụnna. Ndi ọzọ na-akpani nke a, ịgwe ozi na ụbọchị ịmụnna ndị opioid. Ihe di ịkpeazaa ụlọ gi (na ịkwuoroma n'opioid withdrawal). Nke a nwere ike ịnwada. N'ime ịna-enwe, ịrụ na ụbọchị.
Selank	300 mcg	Asụsụ Igbo: N'ichere n'ime	Nke a bụrụ na ịkwu n'ime ọhụrụ ahia enkephalin nke body. Ịtụ na-

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: Nke aghachị / Ihe di ọhă	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
		ịna-akpọrọ nke ọzọ, 2 x ịtú (Ula nda amaghị + ọrà nda ọkwa)	akpọrọ ọbodo opioid peptides nke ọzọ. Iji kwuru ụlọ ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ịna-akpọrọ rékta mu receptors. N'ihi na ọ bụ ọnwụ 7-OH anwuri ahia nke a, ọ bụrụ na ịnwele ike ịkwu ịna-enwele ụlọ ndị ọzọ.
DSIP na akwụkwu ebe ozi (data science, intelligence, security, and protection) n'oge aghachara na-akpani nke ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara nke ọzọ.	100-200 mcg (asụ 100-200 mikrogram)	Nke a bụrụ na subQ ya nke ịna-akpọrọ rụt (intranasal), 30-60 minut ịga-eme ịmụ (before bed).	Asụsụ Igbo: Delta Sleep-Inducing Peptide. Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara 7-OH: ọ bụrụ na n'ichere ihe ndị ọzọ. N'ime benzos ya n'ime z-drugs, DSIP aru n'ime ụlọ ịmụ nke ahia n'ihi na ọ bụrụ na ị mụ nke aghachara.
Semax	100-300 mcg (asụ 100-300 miku)	Asụsụ Igbo: "Inta-nasal, ọdịnà nke ugho esere"	Igwe nke ACTH na ọhụrụ nòotropik. Aru ozi na-akpani BDNF (nke ọzọ ndị ọzọ), nwere ike n'ọrú, na-emeghi ọrú ọkwu. Iji kwuru ọkwe n'ime ụmụtara: n'oge a bụrụ na ahụ, n'oge a bụrụ na ịmụ, ihe dị ka ọhụrụ.

N'ihi na-akpọrọ nke aghachara nke ọ bụrụ na gbasara nke aha: Phase 1 (Nke ọzọ Mma)

- **Emo ozi: Nke aha ga-arị n'ime obodo, nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị mmadụ na-akpọrọ n'ime ụlọ.**
- **Nkechị n'ime ụlọ: Nke aha ga-arị n'ime ụlọ, nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị mmadụ na-akpọrọ n'ime obodo.**
- **Iji nke aha: Nke aha ga-arị na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ n'ime ụlọ, nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị mmadụ na-agbanyere n'ime obodo.**
- **Nkechị n'ime ụdị: Nke aha ga-arị n'ime ụdị, nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị mmadụ na-akpọrọ n'ime ụlọ.**
- **Iji nke aha n'ime obodo: Nke aha ga-arị na-eme ka ọ bụrụ na-akpọrọ n'ime obodo, nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị mmadụ na-agbanyere n'ime ụlọ.**

BPC-157:
Ozi na-egbanyere gbasara: Mma ha nwere ike ọh. Iji kwu ukwu na-ekpegha aru n'oge.
Asụsụ Igbo:

Ozo 3-5: Ọrụ na-akpọrọ ndị gbasara na n'oge a banyere ya. Nke a bu na-eme ka ihe di mma, agbapa na-agba n'oge - ọkwę n'ichokwu kwukwu ya ma rida.
Asụsụ Igbo:

Ori 5-7: Ihe ọdịnara ọkwu — ihe gbasara na-akpọrọ ọzọ, ma pụrụtá n'ime ọhụrụ na-agbanyere — ike di ịmụta. Nkea ga-aga. Ma ọ bụrụ na ịdị ọkwu ọzọ ọkwu.
Asụsụ Igbo:

Ọkwă 2: Ịnwa nke ọ banyere ya na-akpọgha mma. N'ihi na-akpọgha n'ime ụbọchị. Nke a bu la na-eme ka ọhii na-akpọgha.

Selank: Asụsụ Igbo na-akpọrọ ọzọ nke a, ọ bụrụ na ịkpeazụ n'ime obodo anya.
Ozi n'oge ahaa anya: N'ihi na ọ bụrụ na ịmụlụ ihe ndị ọzọ n'ime ichi: Ihe gbasara nke ọzọ n'ime ọhụrụ na-akpọrọ. N'ihi na agbanyere ya, ma ọ bụrụ na ị ga-arụ? Ihe ga-arụ na ọ bụrụ na ịmụlụ kwesie nke ọzọ n'ime ọhụrụ. N'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazụ ihe ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ị ga-arụ ịmụlụ. N'ihi na ọ bụrụ na ịnwele ụbọchị nke ọzọ n'ime ọhụrụ.
Asụsụ Igbo:

Ozo 2-3: Mma nwere ike nde. Ọrụ panikị na-akpọgha n'ime ịgba. Ihe di ịna-enwe ụlọ ụfọdị n'ime ụbọchị.

DSIP: Asụsụ Igbo pụrụtā (Digital Service Integration Platform) na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazą kachị ụlọ ọrà na-akpọrọ ịmụ ụzọ, ndị ọzọ na-enwe ụlọ ọrà digital.
Ozi nye 1 nda agbanyere: N'obodo mma, ịrụ ga-akpọ ma. Nke a bụrụ na ịna-eme ka ịtụrụ, ịna-ekpeleka ịmụ n'ime ịkpasara. Ime ụbọchị nke ọzọ na 7-OH na-akpọ ụlọ ụdị ụlọ. DSIP na ụlọ ụwa ụzọ na-ekpeleka ụmụ ụlọ n'ime ịna-eme ka ịtụrụ nke a.
Nke aghachara 2-3: N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-eme ka ịmụ n'ime ịkpeazǎ. Nke aghachara edemma n'ihi, ma rida. Nke aghachara 3 am, nke a gwa ebe, nke a na-ekpụrụ n'ihi - na-akwụsị n'ime ọhii.

Semax: Ọkwụrụ ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ nke a.
Asụsụ Igbo:

Ndi 2-4 ihe: Ofu nke aghachara n'ime ịkpeazǎ ma rida nke aghachara. Nke ọzọ ịkpeazǎ ya, ọ bụrụ na ịmụnna ịkwụsị gbasara. N'ihi na-akpọrọ ịtiti nke aghachara - otu ọzọ ma ọhịa ịkwụsị n'ime ịkpeazǎ, ma ọ bụrụ na ịna-ekwu ịmụnna ọjọọ 20%.
Asụ 2: Nke a banyere ya. Aru n'ime ike nwere ike. Di ọzọ na-akpọrọ ịna-enwe BDNF n'oge a.

SELANK: N'ihi na 7-OH nke a (n'ihi n'obodo ihe na-akpani)

Nkea nwere ike n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ 7-OH, ịmă ọ bụrụ na ị ga-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpe a?

Asụsụ Igbo: Ọkwụrụ nke a: ihe na-akpọrọ n'ime ịmà 7-OH, ọ bụghı na ị ga-enwe ọhụrụ n'ime ọnwụ. Aberi, Selank nwere ike ịmụkwa ịna-eme ka ịdị ụbọchị.

Asụsụ Igbo:

Nke a bu na ibi ya:

- Selank basi na Tuftsin, peptida n'oge a na ezigbo na-akpọ ịmụn ka ndị nde ya-agha na nyeapi nke chika.
- Iji kwuru ọhụrụ nke enkephalinase - ịna-agbanyere nke ụbọchị na ị gbanwele ihe opioid peptides (enkephalins) ịmụ.
- Onye ọkwụ nke aha na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ n'ime ọkụlụ nke ọzọ, ọ bụrụ na ọ gbanwe n'ime ọkụlụ nke endorphin nke ọzọ.
- Iji nwere ike ọhụrụ na serotonin, dopamin, na GABA - ọ bụrụ na ọha nke aha n'ime 7-OH ịna-egbanyere.

Nke a bụrụ na ọzọ, nke a na-egwuregwu ya. N'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ na-ekpụrụa, ma ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a, kpoza ihe di nwere ike ụbọchị. Nke a na-egwuregwu ya ọ bụrụ na ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ụbọchị.

N'ihi na ọ bụrụ na ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a, kpoza ihe di nwere ike ụbọchị, ọ bụrụ na:

- Ndi ọzọ na-egwuregwu ọzọ (Support Groups): Nke a bụrụ na ndi ọzọ na-ekpụrụa n'ime ụlọ ọzọ ya.
- Ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a: Nke a bụrụ na ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a n'ime ụlọ ya.
- Nke a bụrụ na ọ nwere ike ụbọchị: Nke a bụrụ na ọ nwere ike ụbọchị di nwere ike ụlọ, ma ọ bụrụ na ọ nwere ike ụbọchị ka ọ bụrụ na ọnye gbasara na-akpọrọ a.

Nke a na-egwuregwu ya, nke a bụrụ na ndi ọzọ na-eme ka ọ bụrụ na ọnye g
Asụsụ Igbo:

Selank n'ihi na ọ bụrụ na ndị ọzọ ka ogwu na ọ na-arụ ọkwę nke a na-akpọrọ ọzọ. Iji kwuru ọ bụrụ na ọ na-ekpeleke a, ọchịchí ihe di ọ bụrụ na ọ na-egbanyere ọzọ ka ọ bụrụ na ọ na-arụ ọkwę nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ọ na-ekpeleke na-akpọrọ ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ na-egbanyere ọzọ ka ọ bụrụ na ịna-arụ ọkwę n'ime.

Nkea gbasara na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ike nke aghachara na ịkwuokwua n'ihi 2-3 ịna, ị ga-akpọrọ ụbọchị nke aghachara. Iwu ya na-ekpeleka a, ma gbasara n'ime ike.

Asụsụ Igbo:

**PHASE 2: IHE NKEPUTAA KPA RECEPTOR (2-8 ebe ozi)

Ọkwụ nke aghachara ya n'ime ọhụrụ na-eme 7-OH ịmụ n'ihi na-akpọgha, nke aghachara nke ọzọ na-arụ ịtiti nke nkechịchị. Nke aghachara ịna-enwe na-ekwu n'ime ndị mmadụ nke nkechịchị.

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: Nke aghachị / Ihe di ọhă	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
BPC-157	250 mcg (Asụ 250 mcg)	Nke a bụrụ na ịgwe ozi n'oge isi nke a, ịkpasara ka ịna-enwele ịmụ (subcutaneous) ya ya da ịnwada ọhụrụ (oral)? Ime ka ịna-enwele ịmụ (subcutaneous), ịga-akpọrọ na ịkpasara nke a bụrụ na ịdị ụlọ ọrụ, ịnwele ịmụ ya ya da ịkwu ịna-enwele. Ime ka ịnwada ọhụrụ (oral), ịna-akpọrọ na ịkpasara nke a bụrụ na ịdị ụlọ ọrụ, ịnwada ọhụrụ ya ya da ịkwu ịna-enwele. N'ihi na ọ bụrụ na-akpọrọ ihe di ọzọ, nke a bụrụ na-eme ka ịdị ụlọ ọrụ ya da ịnwada ọhụrụ, kpochi n'ime ụbọchı na-agha ịmụ nke a. Nke a bụrụ na-eme ka ịna-enwele ịmụ (subcutaneous) ya:	BPC-157 ịna-akpọrọ ịmụ n'ime ọzọ dopamin, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe n'ime ụbọchị na ụlọ ụdị ịhụrụ ụlọ ụdị ịnwe. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe, ha na-ekwu ịmụtụ ụlọ.

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: Nke aghachị / Ihe di ọhă	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
		* **Ihe di ọzọ:** ịdị ụlọ ọrụ, ịnwada ọhụrụ, n'ime ụbọchị na-agha ịmụ. * **Ọ bụrụ na-eme ka ịnwada ọhụrụ (oral):** ihe di ọzọ, ịdị ụlọ ọrụ, n'ime ụbọchị na-agha ịmụ. **Nke a bụrụ na-eme ka ịna-enwele ịmụ (subcutaneous) ya ya da ịnwada ọhụrụ (oral), iji kwuru n'	
Epithalon	5–10 mg (asụ 5-10 mg)	Nke a bụrụ na ịmụ n'oge 5 ịna / 2 ịna ọrụ nke a bụrụ na ịdị n'ime ịzọ?	Asụsụ Igbo: Ozu na-eme ka ozi n'oge aha. Iji kwuru ahụ mba n'ime obodo na-akpọgha melatonin na ike nke akwụkwu. N'ime 4 ebele, ma gbasara n'ime 2-4, nke ahu ya n'ichere nke ọ bụrụ na ịna-eme n'ime ọzọ, ama ịna-akpọgha n'ime ụlọ. Nke ahu n'ihi na telomere na iji kwuru ahụ n'ime ụbọchị.
TB-500	2.5–5 mg (asụ 2.5–5 mg)	SubQ, ịkpeazụ nke aha na ibi anya 2 ịna-anyịnāa nke week	Ọkwụ nke ọzọ na ịmụlụ ndị ọzọ. N'ime ụbọchị, ọ banyere n'ime ụlọ ọrụ, ụlọ aga-agahie, immu n'oge aghachọrọ. TB-500 ịmụlụ ndị ụbọchị na ụlọ ọrụ nke ọkụla, ọnye ọzọ ụtụtụ na ịna-akpọrọ ụlọ ọrụ n'ime ụbọchị.
Semax	100-300 mcg (asụ 100-300 miku)	Nke a bụrụ na-akpọrọ ịna-nwaso n'oge aha: "Intranasal, morning only."	Asụsụ Igbo: Onye ike na-akpọrọ ndị ọzọ banyere nke BDNF ma-eme ka anya ya ga-arụ n'ime ụbọchị. Oku na-agba ala ndị ọzọ agaghá akwukwu n'ime ụlọ 4-6 week, nke a na-emepụ ihe di mma na-akpọrọ ụlọ nootropic.

Asụsụ Igbo:

Na ọ bụrụ na ibi anyi gba — Phase 2 (Nke ahu n'oge ahiaa)

1. **Emo ozi:** Ndi ọzọ ka anyị ga-akpọrọ, nke ahu n'oge ahiaa ọ bụrụ na ibi anyi gba.
2. **Nke ahu n'ime:** Anyị maara n'ime, nke ahu n'ime yaa kpochapu ha.
3. **Agbanyere n'ihi:** Ndi ọzọ ka anyị ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ibi anyi gba nke ahu n'ime.
4. **Nke ahu n'oge ahiaa:** Anyị maara n'oge ahiaa, ọ bụrụ na ibi anyi gba nke ahu n'oge ahiaa.
5. **Agbanyere n'obi:** Ndi ọzọ ka anyị ga-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ, ọ bụrụ na ibi anyi gba nke ahu n'obi.
6. **Nke ahu n'oge ahiaa 2:** Anyị maara n'oge ahiaa 2, ọ bụrụ na ibi anyi gba nke ahu n'oge ahiaa.

BPC-157 (arụmụ na-akpọrọ):
N'ihi na ọ bụrụ na ihe ịkwu n'ime ịmụtara nke aha. Ihe ịmụtara nke ọhụrụ ịna-egbanyere ya ịkpeazǎ nke ịna-enwe a na-akpọrọ ịmụtara n'ime obodo. Ozi n'ime ụlọ ịkwu, ma ọ bụrụ na ọ ga-arụ ịmụtara nke aha, ọ ga-enwe ịna-egbanyere ya BPC-157 na ịna-akpọrọ ịmụtara dopamin n'ime obodo. N'ime ụlọ, ịna-ekpelele na ịna-enwe ịhı ụlọ ịkwu, ịna-eme ka ọ bụrụ na ihe ịmụtara ga-arụ ịgba n'ime ụlọ ịkwu nke aha.

Epithalon: Ụlọ́rọ́ ịmụnanyị n'oge aghachara na-akpọrọ ọzọ.
Asụsụ Igbo:

Ọkwǎ 2–3 ndị ọzọ nke ịmụnna: N'ihi na ị ga-akpọrọ mma. Ọ banyere ya n'ime obodo nke ịmụnna. Ihe ịmụnna n'oge ya (nightmares) ya ka ịgba ịna-agbanyele ya ịkpeazǎ (hyperreal dreams) n'ihi na ị ga-akpọrọ. Nke ịmụnna n'ime ịga-enwe a, n'ihi na ihe ịmụnna n'oge ya n'aka ịkwu, ma ịkpeazǎ nke ịmụnna n'ime ịgba ịna-akpọrọ.

TB-500: ọ bụrụ na-akpọrọ ịmụ nke aghachara nke ọzọ.
Ọkwa na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịgba ndabere nke ụzọ na ịna-akpọrọ ịhụrụ na ịnwele, ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ n'ime ụlọ ọnwụ na ịna-eme ka ịkwu ụzọ? Iwu anya gbasara ịna-akpọrọ ịhụrụ na ịnwele ya, ma ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ nke ụlọ ọnwụ ya. Ozi na-eme ka egwuregwu nke ụzọ na ịna-eme ka ịkwu ụzọ, na ịna-eme ka egwuregwu n'ime ịdịnà ya.

Semax (continuing): Nkea gbasara n'ime ike na-akpani ahu. Ikwu ya, ma gbasara n'ime ike na-ekpe ahu. N'ihi na-eme ka ahu n'ime ike, ha na-arụ ọrú ahu, ha na-enwe ọhụrụ ahu, ha na-akpani ahu n'ime ike. Nkea gbasara n'ime ike na-ekpe ahu, ha na-eme ka ahu n'ime ike, ha na-arụ

ọrú ahu, ha na-enwe ọhụrụ ahu.

N'ihi na-akpani ike, ihe di mma nkea:
- Nlele ọkwu na-eme ka ahu n'ime ike (Nigeria Suicide Prevention: 08062106493)
- Nkea na-arụ ọrú ike (psikolog, psikiatri, ya n'ime obodo ihe di mma)
- Nkea na-enwe ọhụrụ ike (nkea gbasara, grupp na-eme ka ahu, ya n'ime obodo ihe di mma)
Asụ 3-4, a bụrú ọkwa n'ime ịna-akpọgha ịga-emegbu na-achọrọ ịmụ. N'ihi na ịna-arụ ọrụ "I feel like myself again," nke a, ma ọ bụrụ na ụlọ ụbọchị 7-OH akwukwu ndị ọzọ ịna-erode ịga-akpọgha. BDNF ịna-nwere ịmụ ụlọ ụbọchị n'ime ịna-arụ.

Asụsụ Igbo:

PHASỌ 3: NGWA OZỌ NYEGO (Iji 2-6 maa)

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na ndị mmadụ nke a na-akpọgha, ọ bụrụ na ị ga-akpọgha n'ime ụlọ nke akwụkwu. N'oge a, ịjọsị rụtara na-ekwu ka ị na-arụ ụlọ nke akwụkwu ndị ọzọ, ụbọchị na-eme ịmụ ụlọ nke ọrà n'ime ụlọ nke akwụkwu.

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: N'obodo / Ihe di ọrà	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
BPC-157	250 mcg (Asụ 250 mcg)	Nke a bụrụ na 3x/week, ya n'ime 4 weeks on / 2 weeks off.	Ọkwụ ọzọ: Nke a na-egbanyere gbasara n'ime ịmụnanya dopamin, nke a na-ekpele ka anya n'ime ụlọ ọrụ. BPC-157 ọ bụrụ na-akpọrọ ụlọ ndebie n'ime ụzọ nke a.
Epithalon	5 mg	Asụsụ Igbo: Kọrōkō nke 10 iji ndị ọzọ (agbada nke ọ banyere ya ka ọdịnāmă)	Epithalon n'ihi na ọ bụrụ na ịgba akwụkwu, ọ bụrụ na gbasara ịmụlụ. Ọrụ na-arụ ịmụlụ na-eme ka ị ga-akpọrọ ụbọchị n'ime ịna-enwe.
Dihexa	8–16 mg	Asụsụ Igbo: Nke a banyere n'ime ọhụrụ, mgbasa ọzọ (nke akwụkwu 4-8 week)	Ndị ọzọ asụsụ Igbo: Aka na enwe gbasara ndị ọzọ BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) na peptídi synaptogenikwani. Iwu ya Semax n'ime ike nke afor, ma ike nke akwụkwu ngwa ngwa ihe kọrōtika. Iji kwuru ịna-egbanyere n'ụlọ ndị ọzọ na ọ bụrụ na ụbọchị opiinikwu chineke ịdị ịna-erode.
Selank	N'enwe nke ahu na-akpọrọ n'obodo anyi ya.	Asụsụ Igbo: "N'ime ịkpeazụ n'ihi na-eme aghachara" (nke aghachara ọzọ	Nke a banyere n'oge a na-akpani Selank, ịkwa n'ime ọhụrụ na-agba agbanyele. Ihi na-ekwu ihe cravings n'ihi ọhụrụ stress n'ichere gburugburu, ọ banyere nke a. Iwe

Asụsụ Igbo: Peptida	Asụsụ Igbo: Dọse	Asụsụ Igbo: N'obodo / Ihe di ọrà	Asụsụ n'ihi na ọ bụrụ na ịgwe:
		ka)	efu n'oge, ịkwa n'ime ọhụrụ na-agba agbanyele n'ihi.

🧠 N'ihi na-akpọrọ nke aghachara ndị mmadụ — Fase 3 (Nke ọna ọkwu)

Asụsụ Igbo: Nkea 2-3
Ọkwụ n'ime ọhịa na ọnụmụ nke aha ga-arụ ịga-akpọ ụzọ ndị mmadụ na ụbọchị nke aha. N'ihi na 1 week, ịgwe n'ime ọkwụnwa ịka ịkwu ịna-akpọrọ ihę nke aha. BPC-157 na L-Methylfolate ịna-enwe ụlọ ndị ọzọ nke aha ihe di ịkpeazụ ụbọchị n'ime ụlọ ụfọdụ ụlọ.

Dihexa: Ọkwa n'oge aghachara
N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ndị ọzọ ịkpeazụ ịga-egbanyere gbasara. Nke aha ọ bụrụ na "n'ime ike nke brai n'ichere." N'obodo a na-akpọrọ ọhụrụ - n'obodo a na-ekpe ịmụ ọzọ. Ihe di ịkpeazụ ọ bụrụ na ịmụ ndị ọzọ ịkpeazụ ịga-egbanyere vs. ịmụ ndị ọzọ ịkpeazụ ịgwe. N'ime ike nke ọzọ ka-arụ ịna-akpọrọ. Ihe di ịkpeazụ ma ọ bụrụ na ịmụ ịga-egbanyere. Ozi n'ime ike nke brai, ndị ọzọ ịkpeazụ ịna-arụ ịna-akpọrọ ịhie.

Selank on-demand:
Na Phase 3 n'ihi na agba gi o banyere anyi ngwa-ngwa. N'obodo ha, iji kwuorua. Ma aha onye kwanu ma ike ọhụrụ, ma ọ bụrụ na ịmụ nke afor, ma ọ bụ ịna-enwe ịmụ n'oge anya - 2 spray, ọzọ ọdịnara, kpa aru. I no lo lose ihe chukwu n'ihi na ọ banyere ase.

Asụsụ n'oge ya:
Asụ 3, ibi anya ya: nke a banyere ya n'ime ike na-akpọrọ. Nke a banyere ya agbanyere. Emo-tions ya n'ime ike na-ekpe. Nke a banyere ya ike nwere ike na-agbanyere n'ime ụlọ gbasara, ha na-akpọrọ ụlọ ọha nke a. Nke a na-arụ ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ ya.

🗣 Asụsụ Igbo:

****Nke a bugharị n'ime ike na-akpọrọ a — N'ihi na-agbanyere ya ha (Daily Reminder)****

***Nke a buharị*: **S**trength (Ime ike)**

Akpọrọ: **D**aily (Nke nda)

Agbanyere ya ha: **R**eminder (N'ihi na-agbanyere)

S — N'ihi na ọzọ. DSIP + Epithalon. N'ihi na ọzọ nke a bụrụ na ịmụ nye ọhụrụ opioid.

T — Taperi n'ime ọhụrụ. Taperi ihe pill (okwuru) ya ya ama taperi onyị n'oge. Nwere ike ịgbanwe a. Ime ọhụrụ gbasara ya ya gba na ịmē ịkwu.

R — Arụmụ na-akpọrọ ịna-akwụkwu. BPC-157 n'ihi na-eme ka ndị ọzọ. Iji kwuru ịna-agbanyere nke ụdị ópiio-nke a.

E - Ọkwa ọzọ nkpepụ. Selank ihe di ịna-eme aha n'ime ọhụrụ na-akpọgha ọzọ opioid nkpepụ nke a, n'ime ụbọchị nke ọ bụrụ na-arụ ụlọ.

N — Asụsụ nke ọrà-akwụkwu. Semax → Dihexa. BDNF na ọhụrụ nke ọrà n'ime ịmụ. N'obodo n'ihi na-achara.

G — Asụ n'ime ọhụrụ. BPC-157 ịna-akpọrọ ụzọ nke GI. N'ihi na ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ọnwụ ya, ụlọ ọrụ ịkpeazǎ ịna-eme ka ọ bụrụ na peeptit n'ime ọhụrụ, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ịkpeazǎ.

T — Ozi nke ọhụrụ ịmụrụ. TB-500 ịna-akpọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ịkpeazaa nke ọhụrụ nke ịna-agbanyere ọzọ.

H — N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a. Ihe di mma ya. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a n'ime ike. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke a n'ime ụlọ.

Asụsụ n'opeptide na ọhụrụ na ịna-egbanyere

O nye ọzọ, ihe di ọhụrụ na ịna-egbanyere peptide na-akpannai ya, ma ọ bụrụ na ịmụta n'ime ụlọ ọrụnwụsị na-ekpele ka anya. Nke a, ihe di ọhụrụ na-eme ka ịna-egbanyere peptide ọzọ ụlọ ọrụnwụsị, n'ime ụlọ ọrụnwụsị na-ekpele ka anya, ihe di ọhụrụ na-eme ka:

1. **N'ime ụlọ ọrụnwụsị:** O nye ọzọ, ịna-egbanyere peptide

ụlọ ọrụnwụsị ya n'oge a, nke a na-ekpele ka anya ịmụta n'ime ụlọ. Nke a, ịmụta n'ime ụlọ ọrụnwụsị na-eme ka ịna-egbanyere peptide, nke a na-agba ụlọ ọrụnwụsị ya.

2. **Metode ịna-egbanyere: Ihe di ọhụrụ na-eme ka ịna-egbanyere peptide, ihe n'ime ụlọ ọrụnwụsị, ọ bụrụ na ịmụta n'ime ụzọ ụlọ ọrụnwụsị na-agba ụlọ ọrụnwụsị ya. Nke a, ụlọ ọrụnwụsị di ọhụrụ na-eme ka ịna-egbanyere peptide ụzọ n'ime ụlọ, n'ime ụlọ ọrụnwụsị na-ekpele ka any**

Ọ bụrụ na ịmụ peptides na ọ bụ aga aru n'ime ịna-akpọrọ. Nke a bu na-ekwu onye ịna-arụ:

- BPC-157, Selank, Semax, na DSIP ịna-enwe n'ime ọhụrụ ndebie ịmụta aha (peptide) ịgwe. Ihe nke ahe di ịkpeazaa - ịpụrụ ọnwụ ịna-enwe na ịmụta 3rd party COAs (Certificates of Analysis).
- Ọkwụrụ nke subQ (nke ọhụrụ na-akpọ) ni ịkwu mma n'ime BPC-157 na TB-500. Ọkwụrụ nke akpọ n'enwe na-agha na Semax, Selank, na DSIP.
- BPC-157 n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akwụsị nke ọzọ (nke aha ịna-eme ọnụ kụrụsị ndị ọzọ). Kapsułla n'ime ọrú ya ọ bụrụ na ị na-arụ ịmụ n'ime ụlọ ahia ya, ma ọ bụrụ na ị na-akpọrọ ịmụ n'ime ụzọ, ị ga-enwe ịna-eme ihe di ịkpeazaa nke ụbọchị nke aha.
- Epithalon n'ihi na ọ bụrụ na ịgba ọkwę (10-14 ịna) ahụ, ọhọbụ na ịmụ nke ọzọ ọdịnāmă.
- N'ihi na-akpọrọ nke ọzọ banyere gbasara ndị mmadụ na-enwe ịna-egbughị ihe di ọkwado anya. N'ime ike na-arụ ọrụ na-ekwu peptīdị, ọzọ ọkwa na-akpọrọ nke ọzọ banyere gbasara ndị mmadụ na-enwe ịna-egbughị ihe di ọkwado anya.

Ọkwụrụ ndị ọzọ: Peptides na-akpọrọ ọdịnāmă, agbanyere n'ihi na ọ bụrụ na ọkwọ ngwa. O nwere ike zikna ụlọ ọrụ na ọnye ịna-egwuregwu, na-akpọrọ ụlọ ọrụ na ọ bụrụ na ọkwọ ndị ọzọ ịna-ekpeleke a. N'ihi na ụbọchị ihe ịnụmụ n'ime ịkpeazǎ, ụlọ ọrụ na-akpọrọ ịga-egwuregwu.

Asụsụ Igbo: Ọkwụ Nkea na-akpọrọ n'oge aghachara ịmụ (Ọkwụ Nkea na-egbughi n'oge aghachara)

Peptides na-enwe ịkpeazụ n'oge aha ọhụrụ ihe ụlọ ụzọ ndị mmadụ anya. Nke a bu la ọ bụrụ na ụlọ ụzọ ụdị ụlọ ụzọ ndị mmadụ anya, n'ihi na ụlọ ụzọ ụdị ụlọ ụzọ ụlọ ụzọ ndị mmadụ anya.

🔹 Asụ 1: Na-akpọrọ n'ime ọhụrụ (Nke a na-ekpeka ọzọ)

Asụsụ Igbo: Nze na-akpọrọ Vitamin C liposomal
Asụsụ Igbo:

Protocol: 3,000–5,000 mg ịna-2–3 awu n'oge akwukwu. N'obodo ihe di ọkwa na-enwe, ọ bụrụ na ọ na-ekpele 70–80% ịhie nke akwukwu fizikalara nke aha nke ime. Ihe n'aka nwere ike na-akpọrọ n'oge akwukwu.

Asụsụ Igbo: ọrụ nke mba gbasara (Thymoquinone)
N'ihi na-akpọrọ ọkụ nke opiio na-eme ka anya ndị ọzọ, ọ bụrụ na-agbanyere n'ime ọdịnāmă. Ihe di ọhụrụ na-ekwu n'ime ụlọ ọrụ na-akpọrọ.

Agmatine Sulfate
Onye nwere ike ọhụrụ 7-OH n'oge aghachara ndị ọzọ na agbanyere ya (nke aha na-enwe ọhụrụ nyege nke ahịa na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ

L-Metalforat + Metilkobalamin (B12)
Ọ bụrụ na a gbanwe ịmụrụ MTHFR (ngwuregwu n'ọha ndị ọzọ na-enwe ịna-egbanyere nke ịnụlụ), ịga-akpọrọ na ịna-eme aghachara na dopamin na serotonin n'ime ụbọchị gbasara, n'ihi na-eme ịmụrụ ndị ọzọ ịme-egbanyere nke ịnụlụ methyl. Folic acid n'oge ahu no ga-enwe. L-methylfolate (Deplin-equivalent) ịkwa 7.5–15mg n'ime ụlọ ịna-achara na-eme ụbọchị ihe ịnụlụ ndị ọzọ.

Asụsụ: Magnesium Glycinate
400–600 mg n'oge a na-akpọrọ. N'obodo ya na ịkpeazụ ọzọ COMT (nke a na-egbē egwuregwu adrénalín), ịkpeazụ ọzọ gaba receptor, na-akpọrọ. Ihe n'oge a na-achọrọ. N'ihi na ịna-enwe a, ịna-emele ihe diina na-eme ka ọ bụrụ na ịgba ọzọ.

Asụsụ Igbo: Vitamin D3 + K2
5,000 IU D3 n'enwe gbakwà na 100mcg K2 ịkpeazụ. Na-egbanyere ya n'ime obodo opioid ọ bụrụ na ndị mmadụ ọzọ ịna-akpọrọ. D3 ịnwu nwere ike ịmụka ndị ọzọ na ịna-agbanyere ịmụka.

Omega-3 (High EPA)

(N'ime ike na-akpọrọ aha)
2-4 g ọzụ na ịna-akpọrọ ịmà, formùlāshion nkechị ka anya ịna-eme ka EPA. EPA n'ihi na ịna-nwere ịkpeazaa ihe ndị ọzọ n'ime ụbọchị na-achara ịhụrụ ịmà.

Asụsụ 3: Ihe Nkea Mma

- Magnesium Glycinate: 400–600 mg — asụsụ n'ihi na-akpọrọ
- Peptidi DSIP: 100–200 mcg n'oge (Phase 1 & 2)
- Epithalon: 5–10 mg ịmara (Ụlọ 2+)
- Melatonin: 0.5–1 mg (dosa n'oge ya n'ihi na ọ bụrụ na dosa ọkwę ya n'ihi na ọ bụrụ)
- L-Theanine: 200mg — ọkụ nke aghachara ọkwọ n'ime ịmụ (na-eme aghachara) nke aha, nke aghachara ndị ọzọ.
- Ozi nke ọkwụ 65-68 °F, ọhụrụ ndị ọzọ, ime ụbọchị mma.
- Ọha nkea na-enwe ọzọ 60–90 miniti n'oge a bụrụ na ịkpează ihe di ịmụ (na-ekpụrụ n'ihi na-eme ka ịmụ). O nwere ike ịmụ n'oge, ọ bụrụ na ịdị ịhụrụ ịnwe, ịkpează ihe di ịkpează ndị ọzọ.

Ọ bụrụ na Benadryl n'enwe (nke a na-egbanyere nke ọzọ n'ime ụlọ ndị ọzọ, ma rụrụ ịkpează ụlọ ndị ọzọ n'ime ụbọchị). Alcohol n'enwe (nke a na-eme ụlọ ndị ọzọ, ma rụrụ ịkpează ụlọ ndị ọzọ n'ime ụbọchị).

Asụsụ Igbo:

"Na-akpọrọ n'ime ike na-ekwu ozi nke a, ike na-enwe aha n'ime ike na-arụ n'ime. Nke a, ike na-eme ka anyi nwere ike ịmụ n'ime, ike na-akpọrọ n'ime ike na-ekwu ozi nke a."

(Translation:

It feels like a battle within, a struggle to survive. You feel like you're losing control, like you're being consumed by the withdrawal.)

Banyere n'Feel Free ya na ọhụrụ 7-OH ọkwaakwada, ọ bụrụ na ịna-egbanyere gbasara nkechị ka ịmụ. Nke a bu na-ekpụgha akwụkwu ndị mmadụ na-arụ? Nke a bu na-enwe ọhụrụ ịmụ n'asụsụ nke ịna-egbanyere?

Asụsụ: SYMPTOM	Nke a bụrụ na n'obodo ịna-akpọghachị nke a?	Ọkwụ nke aghachara
Ọ bụrụ na ị ga-akpọ?	Ọpiódị na-ekwu ka tụrụ na ọ bụrụ na ịmụnna nke REM na-arụ ọkwa na ịna-agbanyere n'ọzọ.	Peptidi DSIP + Epithalona + Magnezi Glikinati
Asụsụ Igbo: Ọbodo nkechị na-eme ọhụrụ n'ime ịmụnna	Ọkwa ọzọ na ụlọ ịmụ (glutamate) nke a, ụdị ịna-akpọrọ (dopamine) n'ime ịna-enwe.	Agmatine + Mg (Magnesium) + Selank
Asụsụ Igbo: Ọbìna / ọhụrụ nke aghachị	Asụsụ Igbo: Ọkwụ n'imepụtara norepinefrin na-emegbu aghachara opiid (dampening)	Selank (asụ n'ime) + BPC-157 (asụ ngwa)
Asụsụ Igbo: Ọbodo / ahia ndị ọzọ	Ọkwụ nke aha mma: Ọzọ na-akpọrọ ịmụ nke dopamin	BPC-157 + Semax + L-Methylfolate (Ọkụ 157 BPC + Semax + L-Methylfolate)
Ọbụrụ na-akpọrọ ọzọ	Ọkwa na ọzọ nke afor: Inflammation (Ọkwa nke ahụ), Dysregulation (Ọkwa	TB-500 + Liposomal C + ọrụ nke ụbọchị gbakwá

Asụsụ: SYMPTOM	Nke a bụrụ na n'obodo ịna-akpọghachị nke a?	Ọkwụ nke aghachara
	n'ime ịmụ) n'oge aghachara.	
Asụsụ Igbo: Ụbọchị gi ozi na-akpọrọ	Asụsụ: Ọpiódị na-akwụkwu n'ọzọ ịna-eme ka ịkpeazụ.	BPC-157 (nke aghachara ọkụ n'ime ịmụrụ na-akpọrọ) + Liposomal C
Ozi nke ọzọ nke brai □ ọkwa na-akpọrọ	Asụsụ Igbo: Supresia BDNF, ọrú nke ịna-egwuregwu	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Asụsụ Igbo: Ọkwa nke ọzọ	Ozi nke ọhụrụ dopamine na enkefalin ebe a.	Selank + N'akwụsị Achara + BPC-157 + ọzọ nke chìkwenye
Ọkwa nke aghachara ọbodo	COMT ọkwụ na-akpọrọ, MTHFR mmanu-agbanyere gbasara	Asụsụ Igbo: Magnesium Glycinate + L-Methylfolate + B12
Ozi na-akpọrọ / ọhụrụ n'ihi na-ekwu	Asụsụ Igbo: Ụbọchị ọzọ nke chịkwụ na-eme ịmụ (nervous system) nke ụlọ aghachara	Liposomal C + ụmụ n'oge aha + ịna-akwụsị na-eme

□ Asụ 7-OH (Asụ Nke a bia 7-OH) Timeline (N'oge ahụ)

Asụsụ Igbo:

Ọkwụ Nkea (Mma 1-7 n'ime ọhụrụ ndị ọzọ ka ịgba dosi akwukwu):
Ọkwụ ọzọ na-akpọgha n'ime ịna-eme 2-4 ịga. Nke ahu STRENGTH, ọnụ ọtụtụ ịmụ 40-60% ịkpeazã ihe ndị ọzọ. Ihe ịna-emehie n'ime ịbụrụ na ịmụ peept □□ + ụlọ ụbọchị ịkwu ịna-enwe ọhụrụ ọnụ.

Asụsụ Igbo:

Ọkwụ 2-8 ebele (Ụbọchị nke Post-Akute):
Ọkwa nke ọhụrụ na-eme ka ịmụ n'ime ịkwu: ọzọ na-achara, ịna-emepụ ịhụrụ, ịna-enwele ịme, na-ekwu ịmụ n'ime ịnaba. Semax, BPC-157, na L-Methylfolate ịna-eme ịgba ọrụ na-achara.

Ọkwụ ọzọ nke ịmụ (Mesi 2-6):
Asụsụ Igbo:

Ozi nke akwụkwu ndị na-akpọrọ ọkwa mma ka ebe aghachara n'ime ọdịnāmă. Nke a banyere ya nke akwụkwu gbasara ka a bu na ụlọ ọrụ nke akwụkwu. Dihexa na BPC-157 nke long-cycle ọ bụrụ na-enwe ịmụ n'ime ụbọchị ụzọ ụlọ ọrụ, ịta n'ime ụdị ụlọ ọrụ ụfọdị ụlọ ọrụ ka ebe aghachara. Nke a banyere ya, ịna-enwe ịmụ n'ime ụbọchị na-akpọrọ ọkwa mma - oka n'ime ụdị ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na ọnwụ ya ka a bu na ụlọ ọrụ.

Ọ bụrụ na n'obodo ọna nke afor (tapered slowly) na n'akpọrọ ọhụrụ (STRENGTH stack), ị ga-enwe ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụbọchị, ịkpeazaa ụlọ ụfọdị nke afor nke a.

 # **Na-akpọrọ n'ihi na-ekwu**

- **N'ihi na-enwe ike: N'ihi na-agba ike n'ihi na-ekwu. N'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi agbanyere nke aha.**

- **Kpa n'ihi na-akpọrọ:**
** - *N'ihi na-enwe ike:* Kpa n'ihi na-agba ike, n'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi chukwu mma.**
** - *Ihe di ime ka n'ihi na-akpọrọ:* N'ihi na-enwe ike n'ihi na-akpọrọ, kpa n'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi gbasara n'ihi na-agba ike.**

- **N'ihi na-emele ihe di ime ka n'ihi na-akpọrọ:**
** - *Oku na-enwe ike:* N'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi agbanyere nke aha.**
** - *N'ihi na-agba ike n'ime ka n'ihi na-akpọrọ:* N'ihi na-emele ihe di ime ka n'ihi na-akpọrọ, kpa n'ihi na-ekwu yaa nke aha.**

- **N'ihi na-eme ka n'ihi na-akpọrọ n'ime ka:**
** - *N'ihi na-agba ike:* N'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi chukwu mma.**
** - *Ihe di ime ka n'ihi na-akpọrọ:* Kpa n'ihi na-ekwu yaa n'ihi na-eme ka anyi gbasara n'ihi na-agba ike.**

- **N'ihi na-akpọrọ n'ime ka nke aha:**
  - *Oku na-enwe ike:* N'ihi na-ekwu yaa n'ihi na

Ọkwa nke aghachara n'ime ike na ọ bụrụ na ụlọ ndị mmadụ. Ndi ọzọ ya, ọ bụrụ na ọ ịmụka, na ọ ga-arụ. N'okwado 15-30 minut'e, ime ike nke aghachara ịna-enwe. O nwere ike ịrụrụ, ọ ga-arụ n'ime ike.

Nke 20-nke ọdị ụbọchị

7. Ndi ọzọ na ịgba ndị ọzọ — N'ihi nke aghachara.
8. "Nke a banyere n'oge 20 minut'a."
9. N'enwe 20 maa n'ime ike na-akpọrọ ịmụ. Iwu anyi gbasara.
10. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazụ, ị ga-akpọrọ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazụ ya.

Ọ bụrụ na "mma ka ngwa" ọ ga-akpọrọ "mma nke a na-eme." Ọ bụnụla "mma nke a na-eme" n'ihi na ọ ga-enwe ego n'ime ụlọ nke a.

Asụsụ Igbo: Ọkwụ N'ime Nkea (Ọkwụ N'aka)

Asụsụ Igbo:

IMMEDIATE (0–2 minutes):

**Afo n'ihi na-eme ka 0–2 anya: **

1. **Call or send a text to a trusted friend or family member.**
2. **Describe what you're feeling and why you feel this way.**
3. **Ask for help and support.**
4. **If you're in immediate danger, call Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**

- Asụsụ Igbo:

  Selank N'asụ ịntra-nasal: 300 mcg. Ihe ọkwụ nke aghachara biokimika akwukwu na-enwe n'ihe ọhă nke ọzọ.
- Ọzọ nke ịmụ n'oge gbasara ọrà ya n'ime ịkpeazụ na-achọrọ ịnwe ụlọ ọrà. Iji kwuru ịna-eme ka ịdị ụlọ ọrà nke a, ịna-akpọrọ ịnwe ụlọ ọrà na-achọrọ ụlọ ụzọ ụwa ụlọ ọrà.
- Nke aghachara 5-7-8: ihe 4 nke ọdịnā na-akpọrọ 7, ka 8 n'ime ụbọchị. Nke aghachara 5 nke ọdịnā. Aru ndị mmadụ na-eme ịmụlụ nke chika na-arụ

ọrụ.

Asụsụ Igbo:

****Short-term (2-20 minutes):****

*** **Nkea n'ime ike na-eme ka 2-20 njọkwa:** Nke a bụ la mma pụrụtị n'ime ike, ọ bụrụ na-achọrọ ọzọ nke ọdịnāmă n'ime ike (2-20 njọkwa).**

- N'ime ike n'obi. Ngwa, ọhụrụ, odi nke aka. Ejịkwa egwuregwu ya n'ihi na-akpọrọ ọrà nke chika.
- Nke a bụrụ na ọ na-akpọrọ ịtiti n'ime obodo, iji kwuru ị ga-akpọrọ ịmụ nke a.
- N'ihi na ọ bụrụ na ọzọ nke aha ịgho ya, ọnwụ n'ime ike ịmụ nke ọ bụrụ na ọzọ ịna-akpọrọ. Mma, iji kwu.
- Asụsụ Igbo:

  Omenala n'oge aha: ezi ọrú mma (kọrọ ọjọ), ọzọ n'ime (ọzọ ọhịnām), ndị mmadụ na-eme ọnwụ (nke afor). Ndi ọna nke ike n'ime.

Ọkwụrụ ịmụnanyı na-achọrọ a:
Nke a bụrụ na ọ bụrụ na aga ndị mmadụ na nwere ike ị Feel Free, wu nye ụtụtụ na:
* **Asụsụ amachii?** (Oke ya)
* **Ọhụa ya (n'oge afo)?** (Ime ya)
* **Ndi ọzọ n'ime obodo nke aha?** (Ime ya)
* **Ndi ọzọ n'ime eme na-eme ka ihe di ike ịna-egwuregwu?** (Ime ya)
* **Ndi ọzọ n'ime ego nke aha?** (Ime ya)

N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ, ịjọna ụbọchị na-enwe ịkpeazaa ụtụtụ na nke aha etiti. Iji kwuru ụlọ ọrụ na-eme ka ihe di ike ịna-egwuregwu, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'ime obodo n'ime ego nke aha.

Ọkwụ nke ịmụnanyị na-akpọrọ

N'ihi na-akpọrọ ọhụrụ nke a, ma ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ọhụrụ nke a, nke a na-agbanyere ịmụ n'ime ụlọ. N'oge a, nke a bụ ọzọ na-ekwu ụlọ nke a, ha na-akpọrọ ụlọ n'ime ụlọ na-eme ka ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ n'ime ụlọ.

Ọ bụrụ na-akpọ

Peptides (orụ n'ime ọha ahụ): Nke a banyere ya, ọ na-enwe ịmụlụ nke a.

- BPC-157 — Ọkwa 1, 2, na 3 ka anya
- Spray nasal Selank — Ihe ọkụ na-egbē egwuregwu na-akpọrọ
- DSIP — Ọkwa nke ọzọ na-akpọrọ (Phase 1 + 2)
- Semax n'enwe ọkwụ na-akpọrọ ahụ — Ọmụrụ nke chịkwenye na BDNF
- Epithalon — Ọkwa ndị ọzọ na ụlọ ọrụ ọkwu (Phase 2+).
- TB-500 — Ọkwa nke ọbodo na-egwuregwu ihe ndị mmadụ

  (Note: The above translation is a literal interpretation and may not convey the full meaning or context of "systemic healing support" in a natural Igbo phrasing. A more nuanced translation could be developed based on specific use cases.)

Ọkwụrụ nke ọbà:

- Onye ọkwụrụ na-akpọrọ Vitamiin C Liposomal - 3,000–5,000 mg (n'ime ike nke aha, ọhă na-enye ascorbic acid tablet)
- Agmatinē Sulfātē — 1,500–2,000 mg ọzị nke ahụ gá àtú
- NAC — 600 mg 2 kali ọdịna
- L-Methylfolate — 7.5–15 mg (na-enwe ọhụrụ folic acid)
- Asụsụ Igbo: Methylcobalamin B12 — 1,000 mcg sublingual
- Asụsụ Igbo: Magnesium Glycinate — 400–600 mg
- Asụsụ Igbo:

  Vitamin D3 + K2, Omega-3, Oil N'akpọ Mma (Black Seed Oil)

Asụ n'ime ọhụrụ na-akpọgha:

- Ọzọ nke aghachara (n'ime ụlọ na-eme na ịmụ nke ụbọchị na ịkpeazǎ)
- Nke aghachara n'Epsom salts na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ịnwụla ụbọchị.
- Paketi n'elektralīt (Pedialyte, LMNT, ya ọbodo)
- Imodium (nke aghachara ndị ọzọ gi)
- Ozu nke ọrụ ndị ọzọ — ịkwa n'ime 65-68°F ihe ịmăa
- Ozi n'oge aghachara ndabere + ọzọ ịmụkwa ọrùrú nke ahịa

Ọ bụrụ na ịgba ndị ọzọ ahu: Iwu ịmụ (Day by Day)

1. **Ọrụ 1: Ndi ọzọ, nye ịkpeazụ nke ahu. N'ime ịna-akpọrọ, ịkpeazụ na-ekpeleka ịmụ.**

2. **Ọrụ 2: Ndi onyę, ịna-akpọrọ n'ime ịkpeazụ. Iwu ịkwu ịna-eme ka ịkpeazụ na-agbanyere ịmụ.**

3. **Ọrụ 3: Ndi ọzọ, ịna-akpọrọ n'ime ịkpeazụ. Iwu ịkwu ịna-eme ka ịkpeazụ na-ekwela ịmụ.**

4. **Ọrụ 4: Ndi onyę, ịna-akpọrọ n'ime ịkpeazụ. Iwu ịkwu ịna-eme ka ịkpeazụ na-agbanyere ịmụ.**

5. **Ọrụ 5: Ndi ọzọ, ịna-akpọrọ n'ime ịkpeazụ. Iwu ịkwu ịna-eme ka ịkpeazụ na-ekwela ịmụ.**

6. **Ọrụ 6: Ndi onyę, ịna-akpọrọ n'ime ịkpeazụ. Nke ahu ịna-agbanyere ịmụ n'ime ịkwu.**

N'ime ịna-eme ka ịkpeazụ na-agbanyere ịmụ, ihe di ọzọ: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọ bụrụ na n'obodo ọna nke afor ọkwa n'ime ịgba ọzọ, na-akpọrọ ọzọ ndị ọzọ a, ịta ga-arụ ụlọ ọzọ ịmụ ụlọ n'oge.

Asụsụ Igbo: **Ọzọ**	**Asụsụ Igbo: *N'obi nke a banyere***	**Asụsụ Igbo: *Ọ bụrụ na ị ga-akpọ?* - **Nye oge n'ime ike na-ekwu onye:** Nkea, ọ bụrụ na ị nwere ike na-ekwu onye ihe di ike n'ime, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ. - **Ndi ọzọ na-ekwu amaghị:** Nke a, ịna-enwele ụbọchị na ndi ọzọ na-ekwu amaghị n'ime. - **Nye oge n'ime ike na-arụ ọrụ:** Nkea, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. - **Nye oge n'ime ike na-ekwu onye ihe di ike n'ime:** Nke a, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. - **Ndi ọzọ na-ekwu nkea:** Nke a, ịna-enwele ụbọchị na ndi ọzọ na-ekwu nkea n'ime. - **Na-arụ ọrụ na-akpọ ya:** Nkea, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
Asụsụ Igbo: Ndi 1	Ọkwa nke aghachara ya, ọzọ na-eme ịga-akpọrọ ụlọ nke chika.	Ndi ọzọ, ịmụrụ n'ime ịmụrụ na ọnwụ peptīd. N'ihi na ọ bụrụ na ịna-egbula. Mma ka ịgba ịhie dsip (DSIP) nke a for a gbasara ndi mma.
Asụsụ Igbo: 2-3 nke aha	Asụsụ Igbo: Ụbọchị nke ọhụrụ fysikala	Ọkwụrụ peptīdị nke a, Liposomal C ịgwe 2-3 awụ, ọrú ọzọ, ndị ọzọ ịna-egbanyere.
Asụsụ Igbo: 4-5 nke aha	N'ihi na agbanyere ya	N'ihi na-akpọrọ. N'obodo n'aka. Anyi gbasara nke akwụkwu n'ime ịna-egbanyere ya.
Asụsụ Igbo: ọ 6-7 nke aha	Ọkwa nke a bu na-eme ịmụ n'ime ọhụrụ	Ọ bụrụ na ịgba ndị ọzọ nke a, ọnwụ n'ime ịkpeazǎ nke ụlọ ọrụ. Semax ịmę ụtụtụ ịna-akpọ ụzọ.
Asụsụ Igbo: Week 2	Ozi na-akpọgha n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na ọzọ na-agbanwe.	NAC + L-Methylfolate + BPC-157 ịna-agbanyere n'ime ọhụrụ. Selank n'ihi na-akpọrọ.
Asụsụ Igbo: 3-4 wēk	N'ihi na-akpọrọ nke aha ọhụrụ ndị mmadụ	Ọkwụ n'ime ịna-akpọrọ ọzọ nke aha, ịtịrị na ụlọ 2 peptide ịmụ.

Asụsụ Igbo: **Ọzọ**	**Asụsụ Igbo: *N'obi nke a banyere***	**Asụsụ Igbo: *Ọ bụrụ na ị ga-akpọ?* - **Nye oge n'ime ike na-ekwu onye:** Nkea, ọ bụrụ na ị nwere ike na-ekwu onye ihe di ike n'ime, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ. - **Ndi ọzọ na-ekwu amaghị:** Nke a, ịna-enwele ụbọchị na ndi ọzọ na-ekwu amaghị n'ime. - **Nye oge n'ime ike na-arụ ọrụ:** Nkea, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. - **Nye oge n'ime ike na-ekwu onye ihe di ike n'ime:** Nke a, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. - **Ndi ọzọ na-ekwu nkea:** Nke a, ịna-enwele ụbọchị na ndi ọzọ na-ekwu nkea n'ime. - **Na-arụ ọrụ na-akpọ ya:** Nkea, ịmă a na-arụ ọrụ na-akpọ, ịna-enwele ụbọchị na ị ga-akpọ ya. **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
Asụsụ Igbo: Mesi 2	O bu na ọhụrụ n'ime ike na-akpọrọ a.	Ọkwụ n'ime ịna-akpọrọ na ọ bụrụ na ịmăa. Dihexa ịgba-akpọrọ ihe ndebie nke ọzọ.
Asụsụ Igbo: 3-6 ịna-agba	Asụsụ Igbo: Ndi ọzọ na-akpọrọ ihe nke chịkēnye n'ime ike na-agbanyere ya.	Ozi na-akpọgha nke ọzọ. Ndi ọzọ na-ekwu onye. Ọ bụrụ na ị ga-akpọgha n'ime ịmăa.

🔍 Ọkwa na-akpọrọ n'ime ịmụtara — Iwu n'ichere

Ọzọ nke aha na-akpọgha 7-OH ụtụtụ na-ekwu n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ nke ọzọ nke ụlọ ndị mmadụ. Nke aha nke ọzọ na-akpọgha ụtụtụ nke ọzọ n'ihi na ọ bụrụ na nke aha nke mu-opioid nke ụlọ ọrụ na-eme ka ịmụ. N'aka na-ezu ọ bụrụ na ịna-akpọgha, nke ụlọ ndị mmadụ na-emepụ ụtụtụ ọha n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ.

Ọ bụrụ na-akpọrọ:

- O nye ọkụ na-akpọrọ ihe di mma ya? (Why do you have trouble sleeping?)

  Nke a banyere ya:

  - Mma n'ime obodo ya (Keep your environment clean)
  - N'ihi na-ekwu nke a (Practice relaxation techniques)
  - Ihe di ike ụbọchị ya (Understand your sleep habits)

- N'ime ụlọ ọrà ya (Consult a healthcare professional)

  N'ime ụlọ ọrà, ihe di ike nke a banyere ya. (If you're concerned, consult a healthcare professional for personalized advice.)

  Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
- Ọkwa n'ichere ihe 3 am, nke a bụrụ na ọ gbanwe ihe ọna-achu.
- Ozi n'oge a na-akpọrọ ọhụrụ nkechị n'ime ịna-eme ka anya ọ bụrụ na-akpọrọ n'oge.
- Asụsụ Igbo: "Nke a banyere n'ime ịna-akpọrọ (REM rebound) ọ bụrụ na ịkpeazǎ nke ọzọ nke ịmăa, ịna-eme ụlọ ọnwụ n'ime ịna-agbanyere."

Asụsụ Igbo:

 # Ụmù nke ọzọ ihe ịna-akpọrọ ịhẹ:

1. **Mma ka anya: Ndi ọzọ, ịna-enwele na ịhẹ n'ime obodo nke a, ịkpeazụ ụlọ ọrụ ọnwụ ya.**
2. **Ọchịchi n'ime obodo: Mma ka anya, ịna-akpọrọ ịhẹ n'ime obodo nke a, ịtia ụlọ ọrụ ọnwụ ya, ịkpeazụ ndị ọzọ na ịmụta ụlọ ọrụ.**
3. **Ọpụrụ ụlọ ọrụ: Nke a, ịna-enwele ụlọ ọrụ n'ime obodo, ịtia ụzọ ụlọ ọrụ na ịmụta ụlọ ọrụ.**
4. **Ọkwa ụlọ ọrụ: Nke a, ịna-enwele ụlọ ọrụ n'ime obodo, ịtia ụzọ ụlọ ọrụ na ịmụta ụlọ ọrụ.**
5. **Ọbodo ịhẹ: Nke a, ịna-enwele ịhẹ n'ime obodo, ịtia ụlọ ọrụ na ịmụta ụlọ ọrụ.**
6. **Ndi ọzọ ka anya: Mma ka anya, ịna-akpọrọ ịhẹ n'ime obodo, ịtia ndị ọzọ na ịmụta ụlọ ọrụ.**
7. **Ụlọ ọrụ ọnwụ ya: Nke a, ịna-enwele ụlọ ọrụ ọnwụ ya, ịtia ụzọ ụlọ ọr**

- DSIP: 100-200 mcg 30-60 minut' ihe ọzọ nke afor (pụrụ ụmụ na-akwụkwa)
- Magnesium Glycinate: 400–600 mg n'oge ahụ
- Ọkwụ ọchị epithalon: n'oge ahụ 2-4 ihe dị ọkwa ka akwụkwu ndị ọzọ (circadian reset)
- L-Theanine: 200mg na ịkpeazụ ọzọ nke ịna-akpọrọ mma n'ime ịmăa.
- Ozi nke ọkwu 65-68 °F, ọhụrụ ndebie, ịta mma n'ime ịmăa.
- Otu ozi n'ime ịgbua 90 min ụbọchı ihe ndị ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ — ọ bụrụ na ọkwă nke afor ịna-eme ka ịkpeazụ ịhie.

Asụsụ Igbo:

Ọkwụ 2 ebe a banyere nke ọzọ ka anya ndị mmadụ na-akpọrọ ịmụlụ n'ime ụbọchị. Nke DSIP na Epithalon, ọnụ ọrụ na-arụ ịmụlụ n'ime ụbọchị gbasara n'ime ụzọ 1. Nke ụlọ 2 ịna-enwe, ịga-akpọrọ ịnụ ọzọ ka anya ndị ọzọ na-eme ịmụlụ ọkwụ n'ime ụbọchị.

Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ: Ozi na ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ

Nke a bụrụ na ọzọ n'ime ịna-egwuregwu ya

Ọ bụrụ na ọkwă nke aha na-akpọrọ ụlọ, ọ ga-arụrụ:

- "Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmă. ọ chìkò ịhụrụ na ọna."
- "Na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ihi. Ihe nwere ike ịmụ rụrụ."
- "Ọkwa n'ime ịgba agbanyere ya."
- "O nwere ike na-akpọrọ ịga."

Ọkwa ọkụ na ịmă ịkwu.

Asụsụ Igbo:

Alkaloid 7-OH n'ime ịmụtara ọrụ aghachara ndị ọzọ. Mma ịga-egbanyere ịna-akpọrọ ịmeje ah ia, ịna-ekpeleke ịhie ịnwe. Ihe n'ime ịmụtara ụlọ ịkpeazǎ, ị ga-enwe ịkwu ịna-akpọrọ. N'ime ịmụtara ụlọ ịkpeazǎ, ị ga-enwe ịkwu ịna-akpọrọ ịhie ịnwe. Ọ bụrụ na 'mmadụ nke ịgbu' ihe dị ọzọ. Nke a bu ma ọzọ. Igi agbanyere ịmụtara ịna-akpọrọ, ịhie ịnwe ịga-elele.

N'ihi na-akpọrọ ihe di ọzọ nke a na-ekwu ukwu n'ime ịna-enwe.

N'ihi na ọ bụrụ na n'ime ịna-egbughị 8–12 botle n'etiti ma? *Feel Free* ịga-akpọgha n'ime. N'obodo ihe ọ bụrụ na n'icheregha n'ime ịna-egbughị, ọ ga-enwe ịna-egbughị n'etiti ọtụtụ.

Nkea n'ihi na ibi a bu maro:

- N'ọzọ nwere ike ịmụtara ịga-akpọrọ aha nke chịkwenye n'oge ahu.
- N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọrọ n'ime ịmụ (avoid) ya, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịhıa? Nke a bu na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọrọ ịmụ, ihe di ọzọ na ịmụ n'ime ụlọ, ịmụ n'ime eme, ya na ịmụ n'ime ọrụ. Nke a bu na ị ga-enwe ịhıa, ma ọ bụrụ na ị ga-akpọrọrọ ịmụ, ihe di ọzọ na ịnwa ọkwę, n'ime ụlọ, ya na ịna-amaghị ịhıa.

  N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ, ihe di ọzọ na:

  1. **Ihe di ọzọ na ịnwa**: Nke a bu na ị nwere ike ịmụ, ma ọ bụrụ na ị ga-

akpọrọrọ, ịna-amaghị ịmụ n'ime ụlọ.
2. **N'ime eme**: Nke a bu na ị nwere ike ịmụ n'ime eme, ma ọ bụrụ na ị ga-akpọrọrọ, ịna-amaghị ịmụ n'ime ụlọ ya.
3. **N'ime ọrụ**: Nke a bu na ị nwere ike ịmụ n'ime ọrụ, ma ọ bụrụ na ị ga-akpọrọrọ, ịna-amaghị ịmụ n'ime ụlọ.

Nke a bu na ị ga-enwe ịhıa, ihe di ọzọ na Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- N'ihi na-akpọrọ nke ọzọ n'ime ike na-ekwu onye gbasara nke a. N'oge a, ma gba agbanyeli n'ime ụlọ ọrụ, ụlọ ndebie, ya da ụlọ nke ahe na-akpọrọ ọnwụnwa n'ime obodo.

  - **Mma ka anae:** N'ihi na-ekwu onye, ike nwere ike n'oge a, ma gba agbanyeli n'ime ụlọ ndebie ya da gruppe sociala na-enwe nke akwukwu na-akpọrọ.
  - **N'ime obodo ya da komunity:** Ikwuokwua n'ime obodo, ụlọ ọrụ, ya da gruppe n'ime komunity nke ahe na-ekwu onye gbasara.
  - **Uchere n'ime ụlọ online:** N'oge a, ụlọ social media na-enwe nke akwukwu ihe na-akpọrọ, ma rida ụlọ online na-akpọrọ ọnwụnwa n'ime obodo.
  - **Uchere n'ime ụlọ ozo:** N'ihi na-ekwu onye gbasara, ụlọ ozo na-enwe nke akwukwu ihe na-akpọrọ n'ime ụlọ ọrụ ya da ụlọ ndebie.
  - **N'ime ụlọ mentora:** Nke ahe na-ekwu onye gbasara, ma rida ụlọ mentora na-enwe nke akwukwu ihe na-akpọrọ n'ime ụlọ ọrụ.

  N'oge a, ha nwere ike n'ime obodo ya da komunity nke ahe, ha nwere ike na-ekwu onye gbasara n'ime ụlọ ọrụ, ndebie, ya da gruppe sociala.
- N'ihi na-akpọrọ nke ịna-egwuregwu ya ya (depression) ya na ụbọchị (anxiety), ihe di ike ụtụtụ na-achara n'ime obodo:

  1. **Nke ahu n'ime obodo:** N'ihi na-akpọrọ, nke ahu n'ime obodo ya ma ike ụtụtụ na-achara. N'ihi na-egwuregwu, nke ahu n'ime obodo ya ma ike ụbọchị na-agbanyere n'ime ụlọ.

  2. **Nke ahu n'ime ụlọ akpọrọ:** Nke ahu n'ime ụlọ akpọrọ ya ma ike ụtụtụ na-achara n'ime obodo. Nke ahu n'ime ụlọ egwuregwu ya ma ike ụbọchị na-agbanyere.

  3. **Nke ahu n'ime ụlọ mmentor ya da nke ahu n'ime ụlọ akpọrọ/egwuregwu:** Nke ahu n'ime ụlọ mmentor ya da nke ahu n'ime ụlọ akpọrọ/egwuregwu ya ma ike na-ekpeleke n'ime obodo.

  4. **Nke ahu n'ime ụlọ nkea (therapy):** Nke ahu n'ime ụlọ nkea ya ma ike ụtụtụ na-achara n'ime obodo. Nke ahu n'ime ụlọ nkea egwuregwu ya ma ike ụbọchị na-agbanyere.

  5. **Nke ahu n'ime ụlọ naloxone:** Nke ahu n'ime ụlọ naloxone ya ma ike ụtụtụ na-achara n'ime obodo, nkea ịna-egwuregwu ya na ụbọchị.

6. **Nke

- N'obodo nke a na-akpọrọ ọhụrụ ndị mmadụ na-ekwu onye gbasara nke ahe:

  * **Na-enwelele aha:** N'ihi na-eme ka ike n'aka, ọ bụrụ na ike n'akwụkwu, ọ bụrụ na ike n'ime obodo.
  * **Uwa ndi ọzọ:** Ndị mmadụ na-ekwu egwuregwu na-eme ka ọ bụrụ na ike na-arụ ọrụ, ike na-akpọrọ n'ime obodo, ọ bụrụ na ike na-agbanyia n'ime ụlọ.
  * **N'ime obodo nke ahe:** N'ihi na-eme ka ike n'aka, ọ bụrụ na ike n'akwụkwu, ọ bụrụ na ike n'ime obodo.
  * **Ula egwuregwu ndi ọzọ:** Egwuregwu na-eme ka ọ bụrụ na ike na-arụ ọrụ, ike na-akpọrọ n'ime obodo, ọ bụrụ na ike na-agbanyia n'ime ụlọ.
  * **Nke ahe n'ime ụlọ:** N'ihi na-eme ka ike n'aka, ọ bụrụ na ike n'akwụkwu, ọ bụrụ na ike n'ime obodo.
  * **Na-ekwu nke ahe n'ime ụlọ:** N'ihi na-eme ka ike n'aka, ọ bụrụ na ike n'akwụkwu, ọ bụrụ na ike n'ime obodo.
  * **Na-arụ ọrụ nke ahe:** N'ihi na-eme ka ike n'aka, ọ bụrụ na ike n'akwụkwu, ọ bụrụ na ike n

- # Asụsụ Igbo: Orie n'ime ọhụrụ nke aghachara nke chịrị na-akpọrọ

  Orie n'ime ọhụrụ nke aghachara nke chịrị na-akpọrọ ya n'oge a na-enwe ọkwę nke aghachara. Nke aghachara nke chịrị banyere ya n'ime ọhụrụ nke ahịa, n'ime ụlọ ọrụ, n'ime ụzọ ndebie, na-akpọrọ n'ime ụlọ ọrụ n'oge a.

  - **N'ime ụlọ ọrụ:** Nke aghachara n'ime ụlọ ọrụ ebe a banyere ya n'ime ụzọ ndebie na-akpọrọ, ike n'ime ụlọ ọrụ n'oge a. N'ime ụlọ ọrụ, ịkpeazụ ọzọ, na-agha aru n'ime ụlọ ọrụ n'oge a ya.
  - **Ụlọ ọrụ ndebie:** Nke aghachara ndebie ebe a banyere ya n'ime ụlọ ọrụ na-akpọrọ. Iji kwuru, ịna-enwe ụlọ ọrụ ndebie ya, kpalichị ụlọ ọrụ na-agha aru n'oge a.
  - **Ụzọ ndebie:** Nke aghachara n'ime ụzọ ndebie ebe a banyere ya. N'ime ụzọ ndebie, ịkpeazụ ọzọ, na-agha aru ụlọ ọrụ n'oge a.
  - **Nke aghachara n'ime ụlọ ọrụ n'oge a:** Nke aghachara n'ime ụlọ ọrụ n'oge a ya ebe a b

Ọ bụrụ na-akpọgha ịga-ekwu n'ime ọzọ, ha na-ekwu onye ịna-eme ka ịkpasara.

Nke a bụrụ na ndị ọzọ ya — ya n'ihi na ịmụlụ AI nke a pụrụtā na ọ bụrụ na ọ ike ịna-eme.

Ọ bụrụ na ọ n'ihi na ọ gbasara nke a, ịkpeazụ na ịnwele ịkwu ozi n'ime ịna-akpọgha. Ndi ọzọ ya, ma ịmẹ ịna-ekwu n'ime ịna-agbanyere nke a, ịta n'ihi na ụlọ akwụkwu ya, ọ bụrụ na ụlọ ihe ndabere ya.

Ọ na-akpọ ịmụ:

- Na ọrụ na-egwuregwu - aga n'ime ịna-akpọrọ aha, ma anyi chukwu. Ihe kachie/Feel Free nwere ike.
- SMART Recovery — ọkwụ nke ịmụtụ n'ime ụlọ ndị ọzọ, mma ọha, ụbọchị na-enwe.
- Asụsụ Igbo: Reddit r/quittingkratom — ihe di ike n'ime ka anya ngwa na-egwuregwu, ndị mmadụ na-ekpụghalama ihe di ike n'ime ka.
- Asụsụ Igbo: Reddit r/feelfreesupport — ọhụrụ n'asụsụ Feel Free.

Ọ bụrụ na a ga-akpọ n'ichere ya, ya nwere ike ịmụ nke aha (3 am) na ọ bụla n'ime ịkpasara:

Ọkwụ Nkea Mma (The Recovery Kernel)
Ndi ọzọ nye ị ga-akpọrọ ịmụlụ na ọnụ ọrụ na-eme ka ịrụrụ, ha na-ekwu na ịna-egwuregwu na-achara, ha na-ekwu na ịna-emepu na-akpọrọ. Ndi ọzọ nye ị ga-arụ ịmụlụ na ọnụ ọrụ na-eme, ma ịkpeazǎ na-achara, ma ịkpeazǎ na-egwuregwu ịna-emepu.

Ọkwụlọ Ihe Nkea (Recovery Kernel) na ịmụrụ nke aghachara ndebie nke ọzọ, ịna-enwe n'ime obodo neurogenomics. Iji kwuru ya, ịna-eme ihe di ọhụrụ:

- Nke a bụrụ na ọzọ ndị ọzọ (MTHFR, COMT) nwere ike ịmụ rụrụ n'ihi na ọnwụ nke a, n'ihi na ọ bụrụ na ịnwe "n'ime ịkpeazaa" n'ihi na ọ bụrụ?
- Asụsụ Igbo:

  Nkea 7-OH n'ihi na-akpọrọ ọzọ ndị mmadụ a na-ekwu ozi n'ime obodo aru (reward system) nke a, nke a banyere ya.
- # Asụsụ Igbo:

  # N'aka na-akpọrọ nke ọ bụrụ na ị ga-agbanyere n'ime ụlọ ọrụ na-achina na ụlọ ndabere:

  1. **Ọzọ na-eme (Fase 1):**
     - N'ihi na-akpọrọ nke ụlọ ọrụ, ị ga-arụ ụlọ ndabere na-achina.
     - N'aka na-agbanyere ihe di ụlọ ọrụ, ịna-akwụkwu ụlọ ndabere nke a, ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ akwụkwu na ụlọ ndabere.

  2. **Ọzọ na-eme n'ime (Fase 2):**
     - N'aka na-agbanyere nke ụlọ ọrụ, ị ga-arụ ụlọ ndabere na-achina n'ime.
     - Ihe di ụlọ ọrụ ya, ịna-akwụkwu ụlọ ndabere nke a, ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ akwụkwu na ụlọ ndabere n'ime.

  3. **Ọzọ na-eme n'ime na-agbanyere (Fase 3):**

- N'aka na-agbanyere nke ụlọ ọrụ, ị ga-arụ ụlọ ndabere na-achina n'ime na-agbanyere.
- Ihe di ụlọ ọrụ ya, ịna-akwụkwu ụlọ ndabere nke a, ọ bụrụ na ị ga-arụ ụlọ akwụkwu na ụlọ ndabere n'ime na-agbanyere.

4. **Ọzọ na-eme n'ime na-agbanyere n'oge (Fase 4):**
- N'aka na-ag

- # **Na-akpọrọ ọzọ n'ime ịmụtara nke a (Symptoms) nke a pụrụtivara nke biologi, ọ bụrụ na ịkwụsị morali ebe ozi**

  - **Ime ịmụtara nke a**: Nke a bụ ọzọ ndebie ya, ọ bụrụ na ọnwụ n'ime obodo (body) nke a. Nke a ga-akpọrọ ụlọ, ọrụ, na ịmụtara n'ime ụbọchị (genetics), ịna-enwe (environment), na ịkpeazaa (lifestyle).

  - **N'ime biologi**: Ime ịmụtara nke a n'ime obodo nke a, ọ bụrụ na ọnwụ ya, ụlọ, na ịna-enwe. Kpa mma, ịmụtara n'ime obodo n'ime ụbọchị ya, ọ bụrụ na ịkpeazaa ụlọ, di ọzọ ịkwụsị ebe ozi.

  - **Nke a ga-akpọrọ ọrụ nke obodo**: Nke a ga-enwe ụlọ n'ime obodo n'ime ụbọchị ya. N'ime ụbọchị, ịmụtara n'ime akwụkwu (diet), ịna-enwe (stress), na ụlọ (sleep) ga-akpọrọ ọrụ n'ime obodo.

  - **Nke a pụrụtivara n'ime akwụkwu (mental health)**: Ime ịmụtara n'ime obodo n'ime ụbọchị ya, ọ bụrụ na ịna-enwe n'ime akwụkwu. Nke a ga-akpọrọ ọrụ n'ime akwụkwu nke a, di mma ịkwụsị

Ọ bụrụ na ị ga-akpọ n'ime ụlọ nke phone ya, anyi n'oge aha, na-ekpe n'ime ụbọchị nke ọ bụrụ na-achọ a. Ihe na-agba ala n'ime ụlọ, ma ị ga-arụ. Ihe na-enwe a, ihe na-eme ka ịjọ n'oge, na-ekpe n'ime ụbọchị nke ọ bụrụ na-achọ a.

Nye ịdị n'obodo: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Ndi KERNEL_AI.md na ike n'ime ọhụrụ ndị mmadụ nke aghachara nke ai, iji kwuru ụbọchị n'ime ọhụrụ nke ai nke a gbara n'oge a.)

Asụsụ Igbo:

Nke ịmụ n'oge na ọ bụrụ na ọnwụ ya ndebie, ọ bụghı rı gbasara n'ime. N'ihi na ọ bụrụ na a banyere n'ime ego, ihe ọkụ na-akpọrọ ịmụ nke a bụrụ na ọnwụ ya ndebie. Kernel Recovery nke a bụ ụlọ ọna n'oge nke a bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe ọkụ na-akpọrọ ịmụ n'ime ego.

Ọ bụrụ na a ịgba n'ihi na-akpọ?

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ọ bụrụ na ị ga-arụ, ọzọ nwere ike n'ihi na-akpọ ihe ọkwụ nke a na-ekwu ozi n'ime ụbọchị. N'oge ahi na-akpọ ịga-akpọrọ ịna-agbanyere n'ime ụbọchị, ọnwụnwa n'ime ụlọ ọrụ ịmụ ịkwu ya.

Ọ bụrụ na n'obodo ihe di ike ịmụ (asụsụ Igbo)

Ọkwa nke a na-akpọrọ ya, ị ga-enwe ha na-ekwu onye.

Ọkwa nkea mgbe ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịna-akpọghachị a, ị ga-enwe ịmụ n'ime ịna-akpọghachị 8-12.

N'ihi na ọ bụrụ na:
Ọkwa na-akpọrọ ịkwụsị = ịmụ n'ụlọ ọjọ. Ịnāa ịna-enwe = ịmụ n'ụbọchị ọzọ. Ọkwa na-akpọrọ ịkwụsị, ha njọrọ ịmụ n'ụbọchị ọzọ.

Asụsụ Igbo: N'obodo ihe di ọhụrụ nke a, ma ọ bụrụ na-akpọrọ? (What to do instead? In simple terms, what else can be done?)

- **Ihe di ọhụrụ nke a: N'ihi na-ekwu ka ihe di ọhụrụ nke a, ma ọ bụrụ na-akpọrọ, n'obodo ihe di ọhụrụ n'ime obodo ya.**
- **N'ime obodo ya: N'ihi na-ekwu ka ihe di ọhụrụ nke a, kachí ọ bụrụ na-akpọrọ, n'obodo ihe di ọhụrụ n'ime obodo ya.**
- **Nlele gbasara: N'ihi na-ekwu ka ihe di ọhụrụ nke a, n'obodo ihe di ọhụrụ n'ime obodo ya, ma ọ bụrụ na-akpọrọ, nlele gbasara na-agbanyia.**
- **N'ihi na-ekwu ka: N'ihi na-ekwu ka ihe di ọhụrụ nke a, kachí ọ bụrụ na-akpọrọ, n'obodo ija nke a na-agbanyia.**

Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

11. Ndi ọzọ, ihe di ọhụrụ na-akpọrọ. Ihe n'ime obodo ya n'ime ụlọ ya, ịna-enwele na ụbọchị n'ime ụlọ ya nke a.
12. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkwuokwua, ọnwụ n'ime ịna-akpọrọ a. Ozi n'ime ịkpasara nke a, ọ bụrụ na ịnwelele ya. Iji n'ime ịmụ n'ime ịkwuokwua ya n'ezie, ọnwụ n'ime ịna-akpọrọ.
13. *N'ihi na-akwụsị n'ime ike ọkwa.* Mma, ọ bụrụ na ọnụmụ na-arụ ọrụ ọkwa ịga-enwe ịna-eme ka ịgba? N'ime ike ọkwa, ọ bụ ọzọ ụlọ ọrụ na-akpọrọ a, ụlọ ndebie ya, ụlọ n'ime obodo, ya ụlọ n'ime ịhụra.

    (Translation: Think about what happened. What triggered it? Honestly, it could be a sudden event, a difficult situation, stress from work or home, or even a mental health issue.)
14. Ọkwa nke aghachara ndị ọzọ, ka la gbua ihe ndị peptides na ụbọchị n'ime ọrà nke aha. Ndi ọzọ, ọ bụrụ na ụlọ ọnwụ ya nke aha n'ime ọrà nke ndị ọzọ ma ọ bụrụ na ụbọchị n'ime ọrà nke aha.
15. Nke aghachara n'ime obodo nke a, ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge a. Ndi ọzọ, ịkpeazụ n'ime obodo n'ihi na-akpọrọ:

    1. **Identitate ahụ trigger**: Nye ịna-akpọrọ? Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya?
    2. **Ndi ọzọ na-ekwu akwụkwu**: Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya, ịmụta ndi ọzọ na-ekwu ihe dị ọhụrụ.
    3. **Plan nke aghachara**:
       - **Ndi ọzọ na-enwe akwụkwu**: Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya, ịmụta ndi ọzọ na-enwe ihe dị ọhụrụ.
       - **Ndi ọzọ na-ekwu n'ime obodo**: Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya, ịkpeazụ ndi ọzọ na-ekwu akwụkwu obodo, nkea n'ime nke aghachara.
       - **Ndi ọzọ na-enwe n'ime akwụkwu**: Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya, ịmụta ndi ọzọ na-enwe ihe dị ọhụrụ n'ime akwụkwu.
    4. **Ndi ọzọ na-ekwu n'ime nke aghachara**:
       - **Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya**, ịkpeazụ ndi ọzọ na-ekwu ihe dị ọhụrụ n'ime nke aghachara.
       - **Ndi ọzọ na-enwe akwụkwu**: Nke aghachara n'ime obodo n'oge a ya, ịmụta ndi ọzọ na-
16. N'ihi na-akpọrọ ịmụ nke a. N'obodo agbanyelı ịhụ ọzọ, ọhụrụ ịna-akpọrọ ịmụ nke a. Iwu anya ya.
17. N'ihi na-akpọrọ nke a. Ogwusigwe n'ime obodo a bụrụ na ịmụ n'ime ọzọ. Iji kwuru ọnwụ na-arụ ịtiti n'ime ọzọ, ka ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ.

Asụsụ Igbo: N'ihi na-eme ihe di n'ime ọha nke afor

Ọkwa n'ihi na ọ bụrụ na a na-arụ 60 ịna ndị mma na-ekpụrụ, a banyere n'ime ịmụtụ na-akpọrọ, a na-ekpụrụ ịna 60 ịna ndị mma. Nwekwute akwụkwu ya, ọ

bụrụ na ịmụtụ ya n'ụlọ ndị ọzọ, ịhẹ nke a na-arụ, ịnwe ịkpeazụ n'ụlọ. Ihe nke a na-ekpụrụ n'ụbọchı ya, ọ bụrụ na ịmụtụ n'ime ịhẹ nke a na-arụ.

Ọkwa nkea ọhụrụ na-akpọrọ, ma ịkpeazaa. Ndi ọzọ n'ime ịna-agbanyere. Nke a na-arụ ịmụ.

Asụsụ n'obodo ịgwe aha na ọ bụrụ na ịkpeazụ?

Mma nwere ike nke a na-akpọrọ n'oge a.

"Feel Free" nke gbasara ọhụrụ na-akwụkwu 7-OH ọkwa ngwa, nke ahu mma ịna-enwe kụ n'ime ọpiofá rí ihe. 8-12 botle n'egbu ịtú, ị ga-akpọrọ ịmụlụ ndị ọzọ. Nke ahu na-achọrọ ịhie nke ụbọchị n'ihi.

Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime ịmụ, ị ga-enwe ngwa ọzọ. Ndi ọzọ na-ekwu ịga-nwere ike ụbọchị. Nke a bu la ịkpeazụ na "Feel Free" n'ime ịna-akpọrọ n'ime ịmụ.

Nke a banyere ya, onyiri n'ime ọhụrụ na-akpọgha ihe di ọzọ. Nke a banyere ya STRENGTH stack. Nke a banyere ya ụlọ ọrụ na-emele ịmụ. Nke a banyere ya peptides n'ime ụbọchị 7-OH n'ihi di ọzọ. Nke a banyere ya ọdịnā anya.

Asụsụ Igbo: ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ a?

- Ọkwa n'ichere ya n'ime ịna-akpọrọ a, ma ọ bụrụ na ị ga-enwe ịmụ nke a, nke a na-ekwu onyankwo nke a.
- N'ihi na-akpọrọ ọzọ nke a (na-enwe ọhụrụ n'ime ịmụnna — ihe nwere ike)
- Ọ bụrụ na ọ dị ka aghachị n'ime ụbọchị nke botle, ma ọ bụrụ na ọ dị ka ọhụrụ ọzọ n'ime ụlọ nke aghachị.
- Asụsụ Igbo: Ihe ọkwụ nke ịmụrụ na-eme ịgbuo
- Asụnara ọhụrụ n'ime ịna-akpọghachị ka ọ bụrụ na ọnwụ ya ọzọ na ndị ọzọ nke a, ọtụtụ na-eme ụlọ ọrụnwụsị.
- N'ihi na-akpọrọ nke a (Asụsụ Igbo)

  "Ọ banyere ya"
- N'ihi na ọ bụrụ na ihe di ọzọ - ọzọ n'ihi na "Feel Free" ah, ọ bụrụ na ihe di ọzọ nke a.

Ọ kwu n'ihi na a gbasara n'ime.

Ndi ọzọ nwere ike ịmụrụ ụbọchı ndị ọzọ ahụ na-enwe ịhụra, ha n'ime ịna-akpọrọrọ ịhụra. Ndi ọzọ nkea na-eme aha, "Mma, n'ihi na agbanyere gbasara."

Ọ bụrụ na a ga-eme ka ogwu n'ime ịna-akpọrọ a. A cha ka ọhụrụ ihe di ọkwa a na-arụ ịmụlụ a.

Ọ bụrụ na a ịkpeazaa n'ime ọzọ ya.

Nkea n'oge n'oge. N'oge n'oge n'oge ha, n'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ. N'ihi na ọ bụrụ na ị na-eme aha n'ime ọjọ.

Asụsụ n'oge aha na n'obi nke aghachara nke ọ bụrụ na ndị ọzọ ike ike n'ime obodo anya:

Nke aghachara nke ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya na-akpani aha n'ime ọhụrụ na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo anya nke aghachara. Nke aghachara nke ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya ịna-enwe ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ọhụrụ na-eme, ma ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ndị ọzọ ike ike.

Nke aghachara nke ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya ịna-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ọhụrụ na-eme, ma ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ndị ọzọ ike ike, ọ bụrụ na-akpani aha n'ime ọhụrụ na-eme ka ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya ike ike nke aghachara.

Nke aghachara nke ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya, iji kwuru ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ọhụrụ na-eme, ma ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ndị ọzọ ike ike, ọ bụrụ na-akpani aha n'ime ọhụrụ na-eme ka ọ bụrụ na ndi ọzọ ike ike n'ime obodo anya

Ọ bụrụ na aghachị nke ọzọ ndị ọzọ, a na-akpọrọ ọ bụrụ na a gbasara n'ime obodo?

Nke a banyere n'oge na agbanyere n'ihi na-akpọrọ ịmụlụ nke a, ọ bụrụ na-arụ ọnwụ nke a n'ime ụzọ ọzọ. Nke a banyere n'oge BPC-157 ịna-agbanyere ịmụlụ ndebie nke dopamin. Nke a mgbe ụlọ Semax ịna-enwe BDNF na ọ bụrụ na-arụ ụzọ ọnwụ ọkwa 7-OH n'ime ụlọ. Nke a pụrụtuvu n'oge ịtapa ịna-egbanyere ụfọdụ ndebie n'ihi na-akpọrọ, ọ bụrụ na ịmụlụ n'ime ụzọ ọnwụ nke a n'ime ụlọ ọkwa.

Ezi n'ihi na ọ bụrụ na ịkwu ozi nke "saint ahumara". Iji kwuru ịna-akpọgha.

- Asụsụ Igbo: Ọkwụ nkechị banyere ya n'ime ike na ọ bụrụ na nke a banyere ya n'ime ọzọ nke chịrịkịrị n'ime ọzọ.
- Asụsụ Igbo:

  Nke a banyere ya, n'obodo nke a pụrụ ọkwę MTHFR na COMT, ka anya ndị ọzọ na-eme ike n'akwụkwu na n'okwu, agbanyara n'ihi na "blue bottles."
- Asụsụ Igbo: Ọ bụrụ na nke a na-akpọrọ ma ọ bụrụ na nke a na-eme egwuregwu.

Nke a bụghị na aga nwere ike ike, n'ime obodo n'ihi na-akpọrọ. Genetikara youra n'ime ịkpeazǎ n'ichere ịkwu. Nke a bu maro 7-OH n'ime COMT Met/Met system, a ga-enwele ihe ndị ọzọ n'ime ụbọchị n'ihi na-arụ ọrụ n'ime ụlọ. Ihe ọrụ nke a bụ n'ime ịmụ ụlọ n'ichere ịkwu.

N'ihi na-akwụkwu n'ime ike ọrà. N'ichere n'ime ụlọ. N'imaga n'ime ibi anya.

Okwu n'ihi na ọ bụrụ na ịmǎ a gbasara ịga-akpọgha.